

CLARA

CLARA.es

**ADELGAZAR
EN LA
MENOPAUSIA**
SÍ, CON LA DIETA
FITOESTROGÉNICA

**Piel
a los 40,
50 y 60**

- LA RUTINA IDEAL
- LOS INGREDIENTES
- LOS TRATAMIENTOS

**23
PRODUCTOS
DE COSMÉTICA
SENSIBLE**

**¿CARA DE
CORTISOL?**
Evita el rostro
cansado e
hinchado

Moda
• COMPLEMENTOS
• LENCERÍA
• DENIM

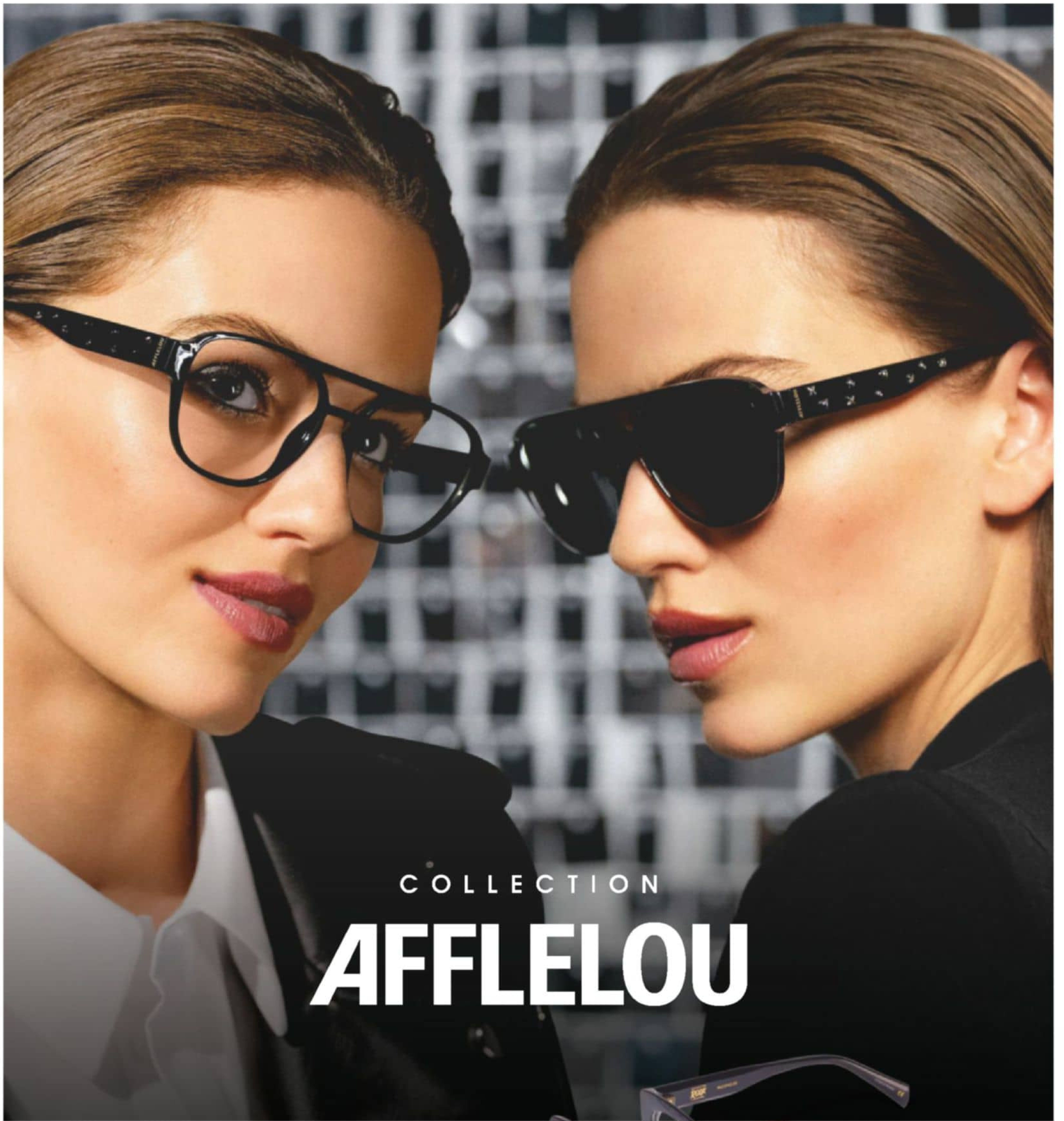
**7 SOLUCIONES
QUE FUNCIONAN**

**RECUPERA
ENERGÍA**

N.º 402-4€ Exc. Canarias 4,15€

0 0 4 0 2

8 428019 000484



COLLECTION
AFFLELOU

Descubre lo último de

MAGIC®
LA AUTÉNTICA GAFA CON CLIP



www.afflelou.es

Sumario

56
Cómo recuperar
la vitalidad

LAS LISTAS DEL MES

- 04 ¿Balneario para el cabello?
- 06 Intensidad en el aire
- 08 Mini bolsos para el móvil
- 10 El cuadro es la estrella
- 12 ¿Qué nos aportan las infusiones?
- 14 Berros contra la fatiga
- 16 El beneficio de la marcha japonesa

MODA

- 18 Escogido complemento
- 26 Denim y algo más
- 34 Lencería al descubierto

NUTRICIÓN

- 42 Así puedes adelgazar en la menopausia
- 48 Qué hacer si te estancas de peso
- 52 Pescados y mariscos

SALUD

- 56 Recuperar la energía
- 62 Stop a la sensibilidad dental

BELLEZA

- 66 Qué te pide la piel a los 40, 50 y 60
- 72 Hidratación total Protege y repara tu piel y cabello
- 78 Al rescate de las pieles sensibles
- 82 Cómo evitar la cara de cortisol

DECO

- 88 Ventanas bien vestidas

VIAJES

- 92 Brujas La ciudad de los canales

COCINA

- 98 Comerse la vida a bocados

PSICO

- 104 Superar la tristeza invernal

Y ADEMÁS

- 107 Horóscopo
- 108 Me lo pido
- 110 Es nuevo
- 112 Premios CLARA de Belleza
- 138 Web



18
Complementos
de moda



34
Presume
de lencería



78
Cosmética
para las pieles
sensibles

En portada:

Modelo: Avalon, de 5th Management.
Fotografía: Kári Sverriss.
Ayudantes fotografía: Ronald Salazar y Adonis Sawadogo.
Makeup y peluquería: Natalia Ferreiros.
Estilismo: Óscar Visitación.
Ayudante de estilismo: Berta Blanch.
Camisa de Lili Sidonio.
Pantalón de Molly Bracken.
Bolso de Furla. Pendientes de Misako. Pañuelo de Zara
Ludovic de Saint Sernin.

¿Balnearios para el cabello?

Sí, existen. El head spa se ha convertido en una experiencia viral por su capacidad de desconexión. Aunque la gran protagonista es la salud del pelo y el cuero cabelludo, aporta también un gran bienestar emocional

TERESA RÓDENAS



**Creadora de
Japanese Head Spa**
AIDA GARCÍA BUENO
@japaneseheadspa.es

SÍ AL “RELAX CAPILAR”

En Corea del Sur y Japón las mujeres visitan el spa capilar cada 2 o 3 semanas para cuidar su cabello a fondo. En nuestro país este concepto está triunfando porque, además, se crean experiencias sensoriales únicas como el lavado a través de un arco con pequeños chorros continuos que genera un efecto profundamente relajante.



Los head spa son centros especializados en tratamientos capilares holísticos que tienen su origen en un ritual japonés centrado en el cuidado integral del pelo y el cuero cabelludo. Puesto que van más allá de lo estético, además de proporcionar una limpieza profunda, se combinan técnicas de masaje manual con la exfoliación, la aromaterapia y la aplicación de productos naturales.

- **Más que una experiencia sensorial.** Sus tratamientos personalizados estimulan el crecimiento del cabello al mejorar la circulación sanguínea y oxigenar los folículos pilosos. Fortalecen la salud del cabello desde la raíz, aportan hidratación y potencian su brillo y vitalidad.

- **Tratan problemas capilares.** En el head spa también se aplican tratamientos que ayudan a reducir la descamación, los picores y el exceso de grasa. Por lo que benefician a quienes sufren problemas de caspa y sequedad. De hecho, ayudan a equilibrar el microbioma capilar.

- **Antiestrés.** Los protocolos de este tipo de centros están también diseñados para relajar profundamente y liberar tensiones acumuladas. El sonido ambiental, la luz tenue y los aromas naturales ayudan, incluso, a mejorar la calidad del sueño.

- **El ritual Japanese Head Spa.** Se realiza en camillas ergonómicas específicas e incluye análisis del cuero cabelludo, masaje craneal japonés en puntos de acupresión, aromaterapia y técnicas de relajación sensorial. Los precios oscilan entre los 70 y los 150€, dependiendo del servicio.

- **Una tendencia en auge.** Más allá del ritual japonés, proliferan los centros que incorporan equipos de expertos especializados en terapias para el cabello y el cuero cabelludo: arcillas terapéuticas, rituales de lujo con ampollas de efecto vasodilatador, terapias renovadoras que regeneran la fibra capilar o tratamientos de engrosamiento del cabello.

Las claves de los expertos



**Director técnico de
Hena Wellness Clinic**
ABELEVERT
@henaowellnessclinic

CAMBIO DE MENTALIDAD

Los clientes han cambiado sus prioridades. Cada vez es mayor la demanda de terapias capilares orientadas a la salud y el bienestar. Hay una mayor conciencia sobre el hecho de que para lucir un cabello bonito este debe estar sano. Se buscan soluciones integrales y personalizadas.



**Experta en cuidados
capilares naturales**
MARÍA RUBIO
@secretosdelagua

EL RITUAL AGUA

Es un tratamiento que comienza con una limpieza profunda del cuero cabelludo. Continúa con un tratamiento específico, según la problemática del pelo, e incluye una terapia facial personalizada que concluye con una cascada de agua purificada.

Intensidad en el aire

Opulentos y envolventes, hemos recopilado aromas con mucho carácter, que dejan una estela imborrable a lo largo del día. Ideales para San Valentín, en particular, y para los fríos días de invierno, en general

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS



1.



2.



3.



4.



6.



5.

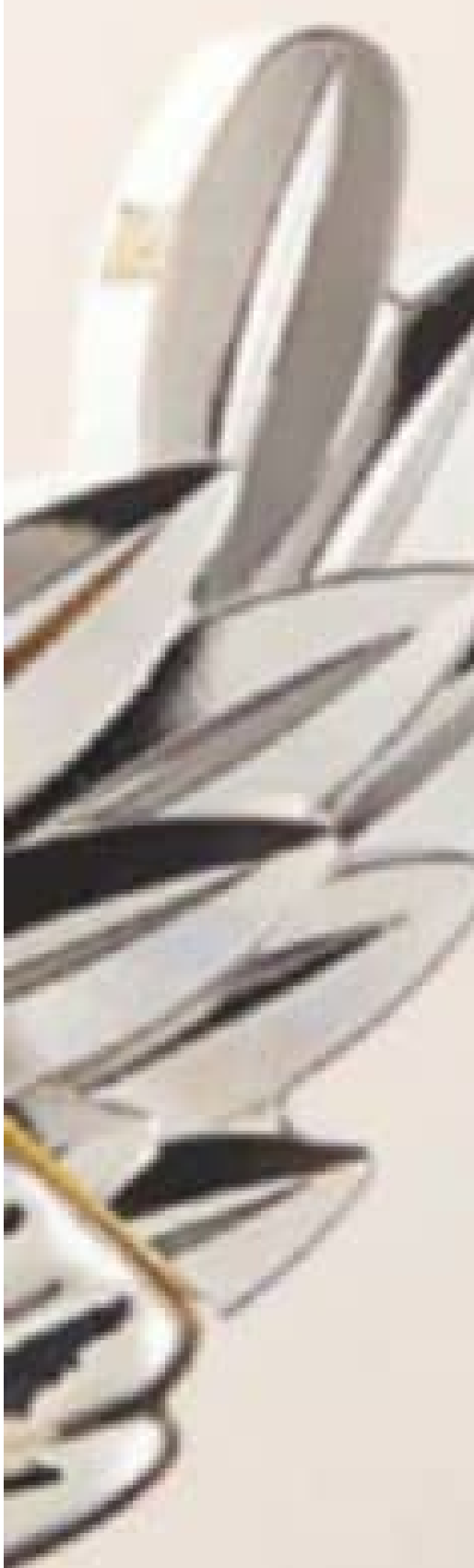
FRAGANCIAS QUE DEJAN HUELLA

1. Floral y afrutada, Born in Roma Coral Fantasy Donna, de **Valentino**, 100 ml, 86,25€. 2. Eau de Parfum Black Opium Glitter, versión más chispeante de la icónica fragancia floral con notas de café, de **YSL**, 90 ml, 112€. 3. Floral y amaderado, Parfum L'Interdit de **Givenchy**, 80 ml, 119€. 4. Muy envolvente, con rosa y azahar, **Chloé** Le Parfum, 100 ml, 169€. 5. Fragancia floral amaderada Zadig de **Zadig & Voltaire**, 90 ml, 143€. 6. Oriental con nota de fondo de vainilla, Devotion de **Dolce & Gabbana**, 100 ml, 160€.



01. La elección ¿QUÉ QUIERES TRANSMITIR?

El corazón de la mayoría de las fragancias intensas es floral, pero dependiendo de con qué otras notas se acompañen, se puede influir de una forma determinada en el propio estado de ánimo y en el de los demás. **Si junto a la rosa, el jazmín o el azahar, se incorporan matices cítricos, como los de la bergamota, el limón o la mandarina, el perfume denotará optimismo, energía y vitalidad.** Mientras que si a las notas florales se añaden ingredientes orientales (ámbar, incienso, especias) y amaderados (sándalo, cedro, pachuli), la fragancia transmitirá elegancia y sensualidad.



02. Dosificar POTENCIA CONTROLADA

Algunos perfumes y eau de parfums tienen mucha “presencia” y pueden resultar invasivos para quienes nos rodean. Si la intención es usarlos durante el día y queremos que sean más sutiles, se puede vaporizar una pequeña cantidad frente a nosotras en el aire y situarnos inmediatamente bajo la bruma. De esta forma, se depositará de forma ligera sobre la piel y la ropa, sin manchar, por otro lado, esta última.



03. Tendencia LA CALIDEZ DE LAS GOURMAND

Los acordes de cacao, café, caramelo y, sobre todo, de vainilla son de los más demandados en los últimos meses, especialmente por el público más joven. La familia de estas fragancias se deno-

mina gourmand y triunfan en invierno porque tienen más cuerpo y una dulzura reconfortante, que combina muy bien con las notas especiadas como la canela, el clavo o el jengibre.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

1. En color beige, de **Mango**, 15,99€. 2. Tono burdeos, de **Bimba y Lola**, 75€. 3. Suave y con pelo, de **Bijou Brigitte**, 19,95€. 4. Llaverito con forma de león de **Misako**, 9,99€. 5. Con forma de corazón, de **Bijou Brigitte**, 10,95€. 6. Tipo patchwork, de **Adolfo Dominguez**, 79€. 7. Marrón con tachuelas, de **Parfois**, 17,99€. 8. Con asa de bolas, de **Roberto Verino**, c.p.v. 9. De borreguito, de **Toni Pons**, 24,95€.



Mini bolsos para el móvil

Funcionalidad y estilo se unen para crear el bolso más pequeño y práctico de las últimas generaciones. Un complemento-capricho que sirve para llevar el accesorio estrella indiscutible hoy en día: el móvil

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

Nos guste o no, hoy todos somos dependientes del teléfono; realidad que lo convierte en el accesorio indiscutible que nos acompaña los 365 días del año. Este hecho, como es lógico, no ha pasado desapercibido a la moda y su maquinaria incansable para crear nuevos objetos de deseo. Aunque en este caso, estos mini bolsos tengan un tinte práctico

que se agradece por la comodidad de llevarlo colgado. Modelos que presentan infinidad de diseños y detalles, con cadenas o correas intercambiables, con capacidad para tarjetas, charms, etc. La oferta de marcas incluye desde la alta gama, como los 1.600 euros por uno de Bottega Veneta o Prada, hasta propuestas muy solventes y mucho más asequibles, por suerte.

Charms de piel

01

DULCE

De piel, en dos tonos marrones, y forma de cruasán, de **Mietis**, 95€.



02

FLORAL

Llavero de flores colgantes en tonos tostados de **& Other Stories**, 25€.



03

MÚLTIPLE

Varios elementos unidos en uno, de **Ferent**, 38,95€.



04

CON FORMA

De caballo y con detalles en color rojo y azul, de **Michael Kors**, 55€.



El cuadro es la estrella

Si hay un estampado que destaque por encima del resto esta temporada, sin duda son los cuadros. En chaquetas, camisas y abrigos; aunque sí hay una prenda estrella, esta es la falda drapeada

BERTA BLANCH

01. Moda

HISTORIA DE GRANDES MARCAS

No podemos hablar de cuadros sin mencionar la importantísima huella que dejó Vivienne Westwood. Fiel a su esencia y sus tradiciones, la diseñadora británica fue de las pocas capaz de mantener el tartán como hilo conductor en sus colecciones. Lo mismo podríamos decir de marcas como Burberry, que ha hecho de este motivo un icono distintivo de la firma british.

Gafas de sol negras de **Etnia**, 189€.



02. Estilismo CÓMO COMBINARLO

Un print con tanta presencia es fácil de combinar. Considerándolo la estrella del look, recomendamos mezclarlo con básicos “a la inglesa” y que vayan en consonancia con el tono de los cuadros. El toque especial se conseguirá a base de accesorios.

03. Tipos PARA PODER ESCOGER

Príncipe de Gales, tartán, vichy... Todos ellos son claras inversiones porque han conseguido sobrevivir a la vorágine de las tendencias, renovándose temporada tras temporada, para que con pequeñas variaciones, perduren en nuestros armarios. Para esta época, mejor en tonos tierra como marrones, burdeos y verdes.

Gargantilla de **Bylia**, 71€.
Colgante verde de **Creu**, 32€.

Pañuelo de **Mango**, 9,99€.



Falda de cuadros de **Byan**, 195€.



Blazer de **Sfera** para **El Corte Inglés**, 59,99€.

Camiseta de **Thinking Mu**, 59,90€.



Abrigo de **Mango**, 149€.

Botas de **Pitillos**, c.p.v. Bolso de **Gianni Chiarini**, 295€.

Longitud
midi o maxi
Con un aire
de uniforme
de colegio
renovado
pero con
drapeados
favorecedores



Color marrón, de **Zara**, 29,95€. Con toques beige, de **COS**, 129€.
De tonos verdes y azules, de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, 99,99€.



Falda, de **Sfera** para **El Corte Inglés**, 39,99€.

¿Qué nos aportan las infusiones?

Cuando hace frío, apetecen las bebidas calientes, algunas de las cuales, además, tienen propiedades que pueden ayudar a mejorar nuestro sistema inmune, digestivo o nervioso. Hemos hecho una selección, avalada por expertos

RAQUEL GONZÁLEZ

La costumbre de acabar una comida con una infusión o la de degustarla entre horas puede contribuir a nuestro bienestar si escogemos las plantas adecuadas.

• **Mejorar la resistencia a la insulina.** El jengibre tiene “multitud de componentes asociados a la prevención del síndrome metabólico”, como el gingerol o la gingerona, explica la dietista nutricionista Andrea Calderón, @andreacalderonnutricionista, autora de *El poder de la flexibilidad metabólica* (Ed. Zenith). Este síndrome es la antesala de dolencias graves como la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares, y está ligado a la resistencia a la insulina. Recomendamos tomarlo en infusiones aderezadas con un poquito de limón y un toque de miel.

• **Digestiva y depurativa.** La Dra. Gabriela Pocoví, @nutrigaby, propone hervir en un litro de agua media cucharadita de semillas de hinojo, una de diente de león, otra de cola de caballo, otra de cardo mariano y otra de boldo.

Tras 4 min de cocción, apagar el fuego y dejar reposar tapado. En *La solución para la inflamación* (Ed. Zenith), aconseja tomarla en ayunas, tras el desayuno y la comida, a media mañana y como máximo hasta las 4 h de la tarde.

• **Dormir mejor.** “Beber una infusión relajante de manzanilla, tila, pasiflora o valeriana antes de dormir nos puede ayudar a calmar el sistema nervioso y preparar el cuerpo para el descanso”, asegura Clàudia Llopis Vilalta, @claudia.llopis, autora de *Vida antiinflamatoria* (Ed. Zenith). Propone tomarla una hora después de la cena, sin miedo a levantarse a media noche para ir al baño, ya que los niveles de la hormona antidiurética (ADH) aumentan en horas nocturnas para evitarlo.

Té verde, el más versátil

@claudia.llopis lo recomienda porque “su consumo regular se ha asociado con una reducción del estrés oxidativo y una mejora de la función metabólica”, por lo que lo considera un complemento primordial a la dieta antiinflamatoria.

• **El matcha.** Al ser un té en polvo que se obtiene al moler las hojas, se aprovechan “todos los compuestos bioactivos presentes en la planta, no solo los solubles en agua”, de ahí que sea aún más beneficioso que el resto de tés de esta variedad.



NUXE

P A R I S



ANTIMANCHAS O ANTIEDAD, ¿POR QUÉ ELEGIR?

Nuxuriance
ULTRA

THE ANTI-DARK SPOT
+ ANTI-AGING CREAM

SPF 30

ALFA [3R] TECHNOLOGY
5% NIACINAMIDE

-47 %
INTENSIDAD
DE LAS
MANCHAS⁽¹⁾

INNOVACIÓN ANTIMANCHAS + ANTIEDAD

La nueva Crema Antimanchas + Antiedad SPF30 ofrece una doble acción experta para tratar las manchas y los signos del envejecimiento. Su fórmula altamente eficaz combina un 5 % de Niacinamida con la Tecnología ALFA [3R]², más eficaz que el retinol³, en una textura invisible y ultrasensorial con protección SPF30. Las manchas parecen visiblemente reducidas; la piel se ve más firme, lisa y uniforme.



NUXE, LABORATORIO N°1 EN TRATAMIENTOS DE ORIGEN NATURAL EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS EN FRANCIA⁽⁴⁾

(1) Test de uso - 42 voluntarias - % de mejora evaluado por un dermatólogo tras 56 días. (2) Tecnología ALFA [3R] = Extracto de Alfalfa + Ácido Hialurónico + Extracto de Hemerocallis Fulva.

(3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Mercado dermocosmético reconstituido - Segmento de Marcas Naturales - Valor (facturación con IVA en €) - Farmacias y parafarmacias francesas - MAT junio 2025.

Berros contra la fatiga

Aunque apenas están presentes en nuestra gastronomía, no les faltan propiedades para hacerse un hueco en toda alimentación saludable que se precie. No en vano son un tesoro nutricional con muchas posibilidades culinarias

ARACELI HERRERO

A pesar de que el berro de agua está considerado como uno de los primeros alimentos consumidos por el ser humano, y que España es el mayor productor de berros de toda Europa, su presencia en las cocinas de nuestro país es mínima. La excepción serían las islas Canarias, donde sí ocupa un lugar destacado en la gastronomía local.

• **Sin embargo, el potencial nutricional de los berros es enorme.** Según un estudio realizado para el Centro de Enfermedades Crónicas Preventivas de EE. UU., los berros estarían a la cabeza de las verduras más sanas. Esta investigación sostiene que consumiendo la cantidad de berros necesaria para obtener 100 kcal también se lograría el 100% de la cantidad diaria recomendada de

potasio, fibra, proteínas, calcio, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, zinc y vitaminas A, B6, B12, C, D, E y K, lo que ayuda, entre otras cosas, a combatir la fatiga, la hipertensión, la cistitis o la retención de líquidos.

• **Además de cuidar la salud, son un gran aliado de la piel.** Esto es gracias a su aporte de vitaminas A y C, que aumentan la síntesis de colágeno y que, dada su gran ca-

Muchos los han consumido sin saberlo, ya que suelen formar parte de las ensaladas de cuarta gama

Cómo usarlos en la cocina

Con un sabor picante y algo amargo (parecido al de la rúcula, pero más suave), son versátiles y, además de en ensaladas, pueden consumirse salteados como guarnición, añadirlos a batidos, sopas o cremas, o incorporarlos a sándwiches para darles un toque fresco.

pacidad antioxidante, protegen contra el envejecimiento prematuro. También tienen propiedades antiinflamatorias que ayudan a calmar la piel irritada o sensible.

• **Mejor consumirlos crudos.** Así conservan mejor sus nutrientes. Si bien, al ser ricos en oxalatos, compuestos que favorecen la aparición de los cálculos renales, aquellas personas que los padecen deben evitarlos.

Ideas ricas, sanas y fáciles para cocinarlos



Nutricionista
LORENA GULLÓN
@abocado.nutricion

EN SÁNDWICH

Picar 150 g de berros y mezclarlos con 3 huevos cocidos picados. Añadir un poco de mayonesa casera o de mayonesa de aguacate y sazonar al gusto. Rellenar dos rebanadas de pan integral con esta mezcla.



Dietista
MAREVA GILLIOZ
@marevagillioz_

EN CREMA CON BRÓCOLI

Batir 1/2 taza de caldo vegetal con 3,5 tazas de bebida de avena, 1,5 aguacate maduro, 1 taza de berros, 1/4 de brócoli, 3 cdas. de cilantro, 2 cdas. de zumo de limón, un trozo de jengibre y un poquito de pimentón. A continuación, añadir 10 ml de shiro miso o miso blanco, salpimentar y batir de nuevo hasta obtener una crema de textura suave. Servir con chile en copos y sésamo negro espolvoreados por encima.



Experta en microbiota
MARIANA ARÓSTEGUI
@organicallym

EN TORTILLA CON QUESO

Triturar 2 huevos, 1 puñado de berros y 1 cucharada de postre de *psyllium* o de semillas de lino con un robot de cocina hasta obtener una masa homogénea y bastante líquida. Engrasar una sartén con aceite de oliva, incorporar la masa y colocar por encima 2-3 rodajas de rulo de cabra troceadas, orégano y una pizca de sal. Cuajar la tortilla, doblándola a la mitad de la cocción, y servir con unos tomates cherry aliñados.



Creadora digital
AROA ALEMÁN

PESTO DE BERROS

Batir aceite de oliva virgen, queso de cabra curado, anacardos, un buen puñado de berros frescos y ajo; adecuando las cantidades al gusto de cada uno. Es ideal para acompañar carnes, pasta, verduras...





El beneficio de la marcha japonesa

El secreto de esta disciplina está en combinar diversos ritmos, unos más rápidos y otros más pausados, para mejorar la salud con entrenos cortos

MAGUIT SEBASTIÁN

Andar es un ejercicio saludable y al alcance prácticamente de todo el mundo. Hasta ahora, los 10.000 pasos diarios se erigían como la cifra mágica de quien buscaba cuidarse. Pero ahora,

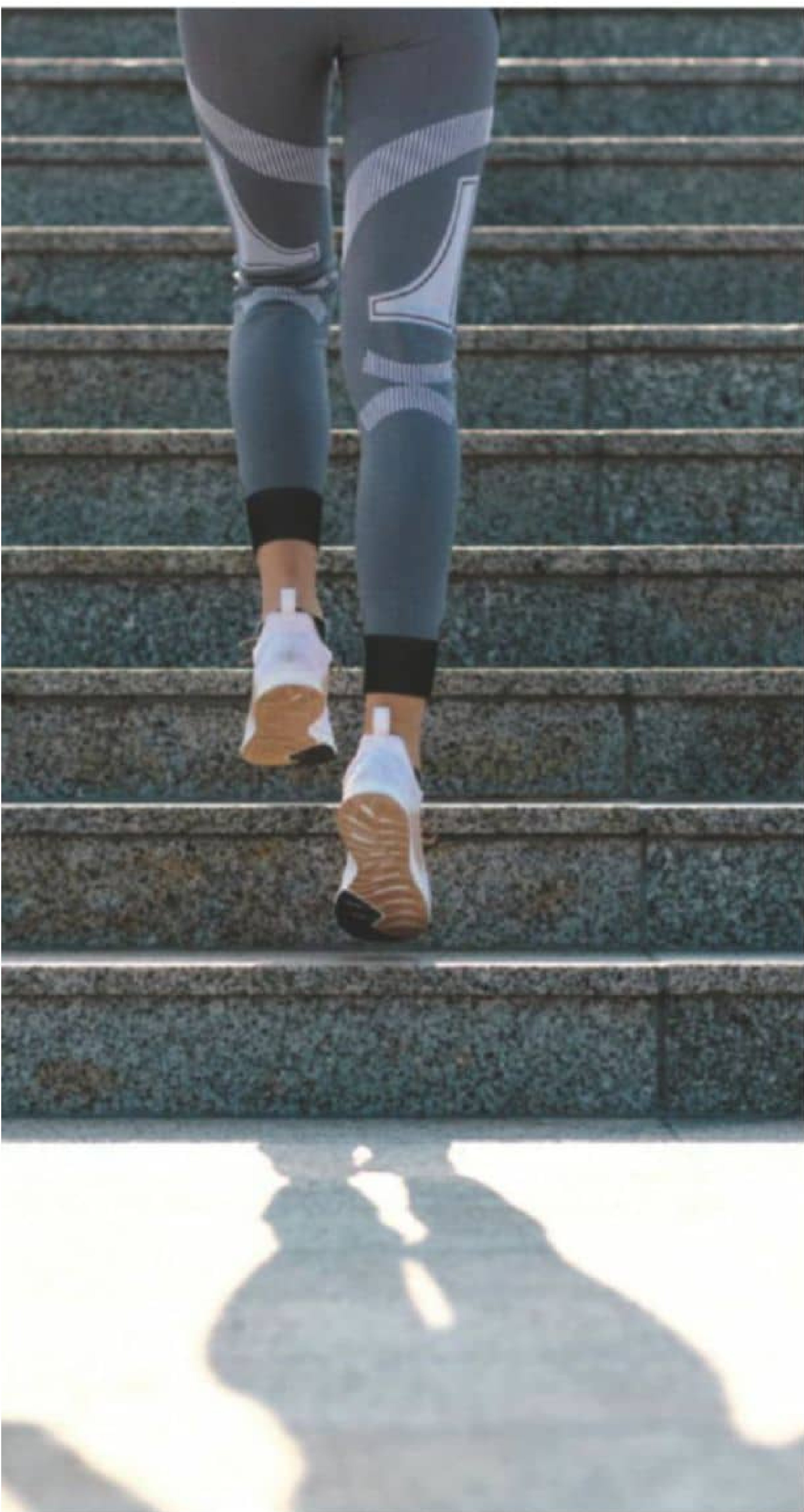
gracias a la marcha japonesa, se pueden obtener más resultados en menos tiempo.

• **En qué consiste.** Uno de sus mayores atractivos es su sencillez: basta con hacer cinco ciclos en los que se camina tres

minutos a una velocidad normal y otros tres a un ritmo rápido, lo suficientemente intenso como para tener dificultades para hablar mientras se practica pero sin llegar al agotamiento.

• **Menos monótono.** Una de las ventajas de la marcha japonesa es que, al estar pendiente de los intervalos, es más divertido y mucho menos monótono que simplemente caminar. Además, también mejora la función cognitiva.

• **Beneficios avalados por la ciencia.** Se llama marcha japonesa porque en este país se llevó a cabo el primer estudio (Neomoto 2007) sobre los beneficios de la caminata a intervalos de alta intensidad. Se demostró que pro-



Cómo vestir para practicarla

Esta marcha cuenta con unas particularidades que exigen llevar un tipo de equipación determinado. Teniendo en cuenta que durante los intervalos, cuando se pega un acelerón, se puede arrancar a sudar es importante **vestir ropa técnica. Está hecha con un tipo de tejido que transpira y permite regular la temperatura corporal.** Los chalecos, por su parte, mantienen el tronco caliente, mientras se libera calor por las extremidades. Por supuesto, para complementar, es necesario calzar unas deportivas diseñadas para correr.

Chaqueta bomber borreguillo, para temperaturas de hasta -10°, de **Oysho**, 45,99€.



01. Chaqueta de running de **Adidas**, 110€.

02. Chaleco de aislamiento térmico de **The North Face**, 160€. **03.** Cuello unisex de **Columbia**, 21,99€. **04.** Tektrel zapatillas de **New Balance**, 110€. **05.** Cinta polar de **Hoka**, 24€.

tege contra la presión arterial alta y que evita perder fuerza, lo que es un marcador de longevidad. También mejora los niveles de azúcar y la capacidad aeróbica.

• **¿Cuánto tiempo?** Lo que resulta atractivo en este mundo estresado y productivo es que con media hora se puede realizar un ejercicio que, siguiendo la regla de los 10.000 pasos, llevaría entre una y dos horas de movimiento. Y, además, los intervalos son más saludables.

• **¿Cuánto se tarda en ver resultados?** Según otro estudio de 2023, son necesarios 5 meses practicando este deporte de forma regular para empezar a obtener los beneficios mencionados.

Pasos que dan vida
“Al caminar más rápido,
se envejece más lento”,
concluye un estudio
sobre esta disciplina



ESCOGIDO COMPLEMENTO

En una temporada donde el normcore elevado ha sido santo y seña (prendas de estilo clásico, oversize y de buena calidad), los accesorios han reinado precisamente para personalizar este tipo de look. Solo joyas, zapatos y bolsos con mucha presencia

Fotografía **KÁRI SVERRISS** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**



Esenciales

Los básicos del momento pasan a convertirse en los imprescindibles del día a día: unos pendientes “statement”, pulseras con carácter y de gran tamaño, así como bolsos formato shopper de material maleable.

Jersey de Bimani, 120€.

Pantalón de Mango, 39,99€. **Bolso** de Misako, 32,99€.

Pulsera de Vidda, 147€.

Página izquierda:

Kimono de Vida y Milagros, 360€. **Bolso** de Bimba y Lola, 350€.

Pendientes de Misako, 9,99€. **Brazalete** de Vidda, 178€. **Collar** de Mango, 15,99€.

Un color

Está más que confirmado que el marrón ha sido el tono del año, brillando en total looks y también en bolsos. Hermès, Prada o Burberry han apostado por él fuertemente. Pero si hablamos de maridajes, nada para acompañarlo como los tonos burgundy.

Camisa, 45,99€, y **pañalón**, 39,99€, de Mango.
Bolso de Rue Madam, 192€.



Botas

Otro must de la temporada han sido las botas altas de tacón sensato, que ya suman inviernos ganando atención. En print de serpiente, muy del estilo de Gabriela Hearst o Khaite; ideales para vestir las piernas de este total look efecto cuero.

Abrigo de Mango, 99,99€. **Botas** de Zara, 49,95€. **Bolso** de H&M Studio, 39,99€.

Las claves

Hace más de una década el bolso se erigió como símbolo de estatus y protagonista de nuestros looks. Hoy, sin perder importancia, la balanza se ha equilibrado entre prendas y accesorios que sepan dialogar juntos.

Jersey de Zara, 45,95€.
Bolso de Mango, 69,99€.
Pulsera de bolas, 59€,
rígida, 115€, y **con perla**,
c.p.v., de UNOde50.

XXL

Renacieron en los 2000 y vuelven ahora para ser el eje principal del outfit. Y es que el tamaño sí importa, y siempre con un especial hueco para materiales que destaquen como este: de pelo, suave, sofisticado y de calidad.

Jersey de C&A, 89,99€.

Falda de Byan, 195€.

Bolso de Zara Ludovic de Saint Sernin, 399€. **Pendientes** de COS, 39€.

Pulsera de bolas, 59€, **rígida**, 115€, y **con perla**, c.p.v., de UNOde50.

Pañuelos

Si hay un accesorio que destaca por encima del resto, es este. En la cabeza, como cinturón o alrededor del cuello, las formas de lucirlo son incalculables. En este caso, de piel y con tachuelas.

Camisa de Lili Sidonio, 66€. **Pantalón** de Molly Bracken, 99€. **Bolso** de Furla, 395€. **Bandana** de Zara Ludovic de Saint Sernin, 89,95€. **Pendientes** de Misako, 9,99€.



Joyas

Lo más importante, grandes, con presencia y protagonistas del look. En este caso, menos no es más, así que mezclar pendientes y anillos dorados será el claro acierto para elevar los outfits más sencillos y neutros.

Top de Intimissimi, 32,90€. **Falda**, 35,99€, y **pendientes**, 15,99€, de Mango. **Bolso** de Zara, 35,95€. **Anillo** de Bijou Brigitte, 10,95€.

DENIM Y ALGO MÁS

De las pocas prendas que se llevan los 365 días del año; a continuación, mostramos ocho ejemplos de cómo combinar el jean en clave actual. Un comodín transversal y perfecto aliado de los accesorios de más tendencia

Fotografía **ENRIC GÁLGERAN**

Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**



No tan básico

Pero esencial en nuestro guardarropa. El vaquero azul índigo y corte recto es el fondo de armario eterno. Para subir su temperatura de moda, añádele unas botas de diseño vanguardista y un bolso tamaño XL.

Abrigo de Longchamp, 1.100€. **Jersey** de El Pulpo, c.p.v. **Vaquero** de Tinta & Bariloche, c.p.v. **Botas** de H&M Glenn Martens, 299€. **Bolso** de Michael Kors, 495€.

En la página izquierda: **Americana** de Zara, 109€. **Jersey** de Aeronautica Militare, 199€. **Pantalón** de Guess, 180€. **Bolso** de Bimba y Lola, 350€. **Botas** de Mascaró, 189€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.

Dobladillo

Bajo de tiro, corte amplio y dobladillo XXL. La idea es generar un look completamente oversize, bolso incluido. Aunque no lo parezca, ciñéndolo en los puntos clave, es capaz de estilizar enormemente la figura.

Abrigo, 89,95€, y **top**, 49,95€, de Zara. **Pantalón** de C&A, c.p.v. **Botas** de Mascaró, 189€. **Bolso** de Longchamp, 690€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.

Texturas

Acabados como bordados, pedrerías o lavados a la piedra son detalles vintage que aportan variedad al jean de toda la vida. Nuestra recomendación: combinarlo con un bolso que añada todavía más textura al look.

Chaqueta de Aeronautica Militare, 189€. **Pantalón** de H&M Glenn Martens, 99€. **Bolso** de Guess, 90€. **Bailarinas** de Pedro del Hierro, 139€.



Bombachos

Los mismos que introdujo Paul Poiret en la moda femenina vuelven de la mano de firmas como Chloé o Zimmermann, entre otras. Con variedad de diseños y tejidos, para dar un aire boho-sofisticado a nuestros looks.

Chaqueta de Antik Batik, 790€. **Pantalón** de Zara, 39,95€. **Bolso** de Campomaggi, 495€. **Zapatos** de Maje, 325€.



A juego

Un look clásico cuya clave se halla en la combinación de volúmenes y estampados con elementos que le den calidad, como las texturas de la lana o la piel canela del bolso tote en formato shopper.

Camisa de Zara, 35,95€.

Pantalón de Easy Wear para El Corte Inglés, 39,99€. **Bolso** de DKNY, 169€. **Bufanda** de SKFK, 129€. **Gafas de sol** de H&M Glenn Martens, 79,99€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€.



Detalles

Tras el boom del athleisure en punto, encontramos sus códigos en el mundo denim, sobre todo en modelos wide leg y baggy, con sus patrones y rayas laterales. Aquí el contrapunto lo da una camisa de raya masculina y cuello babero.

Camisa de Zara, 39,95€.

Pantalón de Mango, 29,99€. **Bolso** de Pretty Ballerinas, 299€.



Bicolor

Inspirado en la estética del rodeo con sus jeans parcheados con aplicaciones de cuero en color a contraste, este pantalón juega a la dualidad combinando denim azul y negro. Característica que lo eleva de estilo, perfecto para combinar con un blazer negro.

Americana de Michael Kors, 295€. **Top** de Pull & Bear, 19,99€. **Vaquero**, 79,99€, y **bolso**, 89,99€, de H&M Glenn Martens. **Zapatos** de Steve Madden, 119,99€.



Bailarinas de **Steve Madden**, 99,99€. Top asimétrico de **Mango**, 39,99€. Bolso de **Adolfo Dominguez**, 139€. Gafas de sol de **Woodys**, 178€. Camisa de **Mus & Bombon**, 69,90€. Sujetador de terciopelo de **Women'secret**, 24,99€. Gorra de **Stella Rittwagen** para **El Corte Inglés**, 30€. Pulsera dorada, 147€, y de piedras rosas, 129€, de **Vidda**.

LENCERÍA AL DESCUBIERTO

Este otoño-invierno la lencería ha dejado de ocultarse para formar parte de nuestros looks diarios. Camisolas asimétricas de seda sobre pantalones o faldas han sido un hit. Pero tanto si se muestra o no, elígela siempre a tono

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Tendencia VESTIDOS LENCEROS

La tendencia son tops largos o mini vestidos lenceros con bajo asimétrico, pero la gran novedad incluye pantalones debajo. Nuestra recomendación, una versión fluida y satinada que juegue con el contraste de color.

Tono chocolate, de
Reserved, 55,99€.



Vestido burdeos de
Tezenis, 19,99€.



Minivestido
de **H&M**,
34,99€.



Con detalles brillantes,
de **Intimissimi**, 39,90€.



Negro con encaje,
de **Gisela**, 25,95€.



Bicolor y toques burdeos,
de **Camila CTG**, 50€.



Con flores de terciopelo,
de **Tezenis**, 19,99€.

Sujetadores
Se llevan muy
delicados y
femeninos, con
una tendencia
nueva en el
tejido: triunfa el
terciopelo

Gorras de invierno

La versión abrigada de la típica gorra veraniega. En tejido grueso y cálido con estampados de lo más clásicos, tipo Gales o cheviot.



Con estampado de cuadros,
de **Woolrich**, 120€.



De tonos tostados, de
Twinsset, 100€.



Gorra de **Green Coast** para
El Corte Inglés, 15,99€.

Zapatillas de vaca

Quizás el animal print más viral de este año. En este caso lo vemos en zapatillas, aunque su auge también ha sido en modelos como mocasines y náuticos.



Bicolor, de **Puma** en **Footlocker**, 129,99€.



Suave con cordones oscuros, de **Alohas**, 230€.



De suela ancha marrón, de **Parfois**, 49,99€.



De color claro, de **Bimba y Lola**, 145€.



Conjunto de **Black Limba**, 34€.



De estilo cat-eye, de **Multiópticas**, 49€.



Sujetador de **Hunkemöller**, 37,99€.



Braguita de **Hunkemöller**, 16,99€.



Jersey con bufanda de **Massimo Dutti**, 69,95€.



Brazalette ancho de **Simorra**, 150€.



Chaleco de **Lloyd's** para **El Corte Inglés**, 69,99€.



Cinturón de **& Other Stories**, 49€.

TOSTADOS DELICADOS

Siendo la tonalidad chocolate la gran protagonista de la temporada, el resto de la gama de tostados no se queda atrás. Apuesta por mezclarlos en un total look con complementos, que genere una sensación cálida entre crudos, colores mocha, caramelo y beige.



Con escote pico, de **Algo Bonito**, 22,99€.



Top crudo de **Lefties**, 12,99€. Asimétrico marrón, de **Stradivarius**, 29,99€. Color piedra, de **Zara**, 35,95€.

Tops
De tejido sedoso y encaje, se han convertido ya en fondo de armario por su gran versatilidad



Cinturón, 25,99€, jersey, 39,99€, y zapatillas, 69,99€, de **Mango**. Bolso de **Lupo**, 620€. Pendientes de **Singularu**, 29,99€. Gafas de **Woodys**, 149€. Sujetador, 39,99€, y bragueta, 16,99€, de **Etam**.



Camisa de **Mango**, 45,99€. Bolso de **Kurt Geiger**, c.p.v. Gafas de sol de **Woodys**, 164€. Brazalete de **Ikkelele**, 190€. Sujetador, 90€, y bragueta, 52€, de **Chantelle**. Cinturón de **Latouche**, 29,95€; collar de **Jo & Mr. Joe**, 39,95€; y bailarinas de **Tintoretto**, 69€; todo en **El Corte Inglés**.

Braguitas culotte

Características por su comodidad, al ser de costados anchos; y perfectas para estilizar la figura, para aquellas con la cadera más marcada.



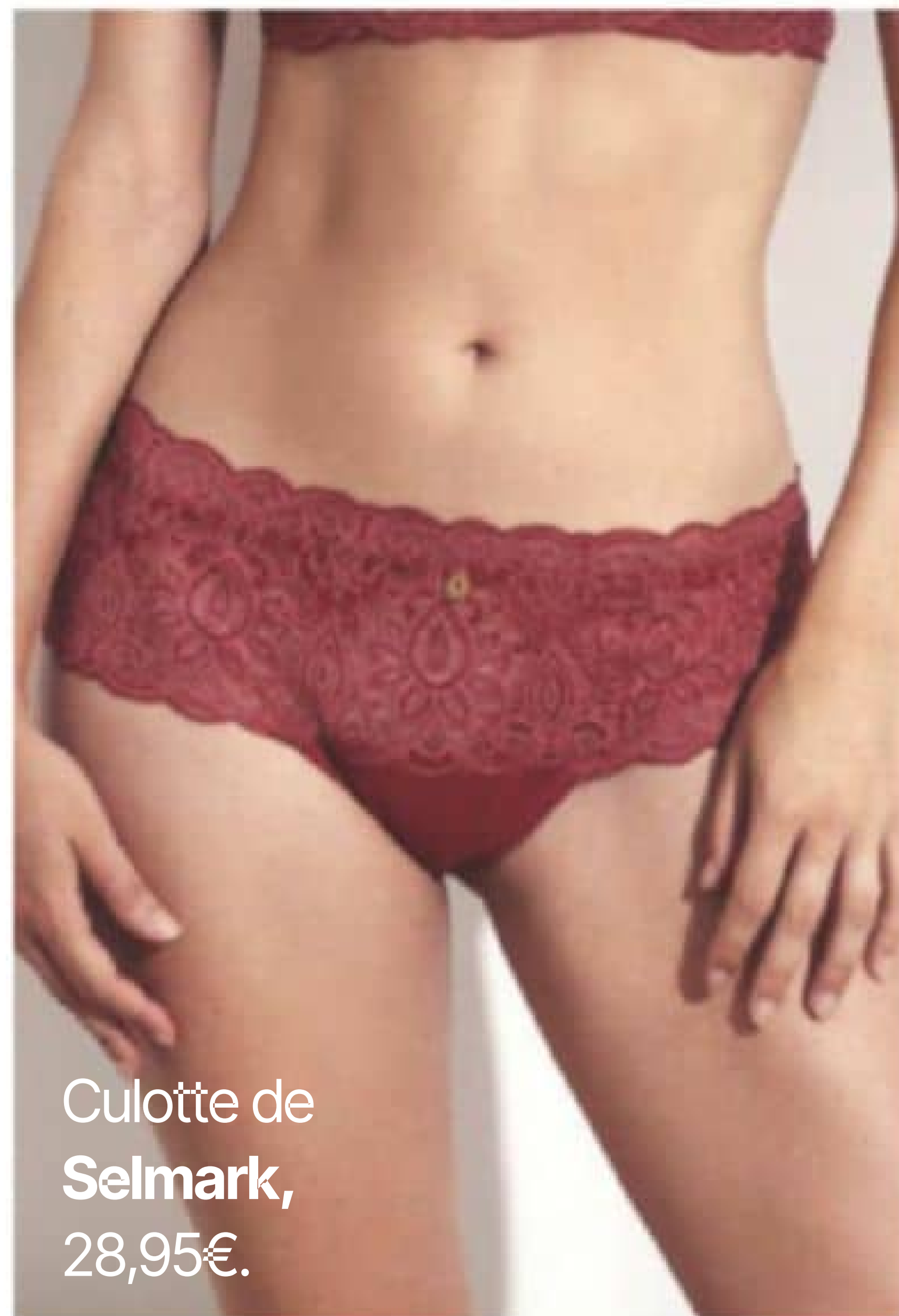
Negras con tul, de **Intimissimi**, 15,90€.



Con detalles rosados, de **Tezenis**, 7,99€.



Tipo short con encaje, de **Etam**, 25,99€.



Culotte de **Selmark**, 28,95€.

Collar rígido de **Bimba y Lola**, 125€.



De encaje y volantes, de **& Other Stories**, 89€.



Sujetador de **Etam**, 29,99€.



Blusa negra de **Lefties**, 15,99€.

MÁS ALLÁ DEL SUJETADOR

El encaje y sus semitransparencias saltan de la ropa interior para imponerse en la moda, especialmente en tops y blusas por su delicadeza; aunque también los hemos encontrado en pantalones y faldas. Siempre dando ese toque romántico y boho que sienta tan bien.



Brazalete de **Apodemia**, 139€.



Burdeos, de **Woman El Corte Inglés**, 59,99€.

Bordados

Elevar la calidad de un bolso es fácil, seleccionando modelos con detalles y acabados especiales



Bolso de hombro de **Hoss Intropia**, 99€. De mano, de **Lady Pipa**, 79,95€. Con flecos, de **Antik Batik**, 245€.

Braguitas altas

Muchas de ellas, con efecto moldeador. Aunque las asociemos a modelos no tan bonitos, la estética puede ir de la mano de la funcionalidad gracias a modelos con tejidos y acabados delicados.



Con detalles de pedrería, de **La Perla**, 160€.



De encaje blanco, de **Intimissimi**, 15,90€.



Altas y marrones, de **Understatement**, 39€.



Braguita alta de **Ysabel Mora**, 7,95€.



Bufanda de **eseOese**, 29,90€.



Cárdigan de punto de **Primark**, 20€.



Brazalete dorado de **Nunu Bcn**, 155€.



Sujetador con aro de **Love Stories**, 85€.



Pantalón de **Benetton**, 69,95€.



Bufanda con flecos de **COS**, 89€.



Falda cruda de **H&M**, 34,99€.



Bailarinas de **Pretty Ballerinas**, 269€.

SUAVE Y AGRADABLE

El punto podría llegar a ser el único tejido que vistiéramos en invierno. Jerséis tricotados, bufandas XXL... siempre apetecibles y cómodos. Con cada vez más variedad, la tendencia apunta a total looks con faldas y pantalones anchos tipo palazzo.

Bolsos trenzados

Emulando a los de Bottega Veneta, esta textura de piel trenzada es un nuevo must del lujo silencioso



Bolso de mano de **& Other Stories**, 129€.



Tipo maxi monedero, de **Bimani**, 150€.



De tonalidad chocolate, de **Bosanova**, 29,95€.



Neutro y en color crudo, de **Monaur**, 144€.



Bailarinas de **Adolfo Dominguez**, 149€. Sujetador, 40€, y bragueta, 20€, de **Triumph**. Bufanda de **Pull & Bear**, 15,99€. Bolso, 119,99€, y guantes, 35,99€, de **Mango**. Gafas de sol de **Etnia Barcelona**, 189€. Brazaletes superior de **UNOde50**, 195€; e inferior, de **CXC**, 180€.

ASÍ PUEDES ADELGAZAR EN LA MENOPAUSIA

La dieta fitoestrogénica es una herramienta nutricional que contribuye a suavizar los síntomas del climaterio, como los sofocos, la fatiga o los cambios de humor. Además, ayuda en la estrategia de la pérdida de peso

LLUCA RULLAN. Periodista y dietista integrativa



Al finalizar la etapa fértil, es fácil ganar kilos y difícil perderlos, ya que el metabolismo se vuelve menos eficiente. A esto se suman otros cambios como la pérdida de masa muscular (y no solo ósea, como se suele pensar), lo que hace que se consuman menos calorías en reposo. Por otra parte, la desregulación de la señal de saciedad, que tarda más en llegar, puede traducirse en comer más de lo habitual, aunque se suela tener la percepción de que se consume lo mismo. Además, el organismo está más inflamado porque ya no gestiona tan bien la glucosa. Esto hace que acumule más grasa y que, además, esta se redistribuya, sobre todo, en la zona del abdomen. De hecho, son estos lípidos que se almacenan alrededor de órganos vitales como el hígado, el páncreas o los intestinos los que liberan sustancias inflamatorias que, a su vez, crean problemas de salud relacionados con el peso, como la resistencia a la insulina.

QUÉ HACER ANTE EL CAMBIO HORMONAL

Estos síntomas –y otros como sofocos, insomnio, cansancio o cambios de humor– tienen un mismo origen: la caída de estrógenos. Cerca del 80% de las mujeres nota su efecto en mayor o menor medida. En este escenario, una dieta con alimentos ricos en fitoestrógenos puede convertirse en un apoyo real. Este tipo de alimentación ayuda a suavizar problemas como la fal-

ta de descanso, de estabilidad emocional o una mala relación con la comida. Cuando estos aspectos se solucionan, es mucho más fácil sostener unos hábitos saludables y poder adelgazar.

• **Qué son los fitoestrógenos.** Se trata de moléculas naturalmente presentes en alimentos de origen vegetal como pueden ser la soja, los frutos del bosque, ciertas verduras, las legumbres o las semillas, cuya estructura molecular es muy similar a los estrógenos producidos por el cuerpo humano. Esta característica les concede la capacidad para unirse a los receptores de estrógenos presentes en múltiples tejidos del organismo.

ASÍ AYUDAN A MEJORAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Los fitoestrógenos ayudan a crear un terreno favorable para aliviar los síntomas del climaterio y así poder seguir estrategias focalizadas en perder peso.

• **Cómo ayudan con el insomnio.** Los fitoestrógenos imitan la acción de las hormonas femeninas, que regulan el sueño al modular neurotransmisores clave como la serotonina y la melatonina. Esto es fundamental en los procesos de pérdida de peso, porque como me cuentan en consulta mujeres que están entrando en la menopausia, uno de los síntomas que más las descoloca es el insomnio. Un sueño ligero, sufrir despertares constantes, sofocos o sudoraciones nocturnas que interrumpen el descanso, o tener la sensación de que la cabeza



Otros compuestos benéficos

Más allá de las isoflavonas, hay otras sustancias vegetales que también tienen beneficios en el contexto de la caída hormonal y la desaceleración del metabolismo.

• **Lignanos.** Apoyan la sensación de saciedad y estabilidad energética, la regulación de la glucosa y la reducción de la inflamación. Los aportan las semillas (de lino, sésamo, chía o girasol).

• **Estilbenos.** El más conocido de estos polifenoles es el resveratrol, que tiene unos potentes efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Ayuda a equilibrar la microbiota intestinal y mejorar la sensibilidad a la insulina. Se halla en los frutos del bosque y la uva tinta.

• **Prenilflavonoides.** Ayudan a calmar la hiperexcitación del sistema nervioso, mejorando el bienestar emocional y el descanso. En infusiones de lúpulo y en la cerveza sin alcohol.



Puddings de chía. Combinar esta semilla con frutos rojos o secos es otro modo de seguir una alimentación fitoestrogénica.



Desayunos con avena o centeno. Alternar el pan de diversos cereales con estos copos en las primeras comidas del día añade diversidad de fuentes de fitoestrógenos a la dieta.

no puede apagarse al despertar a las tres o cuatro de la mañana, hace que al día siguiente, la probabilidad de comer de manera impulsiva sea mucho más alta. El cuerpo pide energía rápida en forma de azúcar, café o cualquier alimento que ayude a tirar adelante la jornada. Además, el cansancio afecta también a la motivación para ir a entrenar.

• **Cómo influye el estado de ánimo alterado.** La sensación de vivir en una montaña rusa emocional también puede boicotear el objetivo de comer saludable. Los fitoestrógenos

ayudan a apaciguar el humor y conseguir tener un apetito más estable. Así es muchísimo más fácil elegir bien los alimentos, respetar horarios, evitar atracones y no dejarse llevar por los antojos del final del día.

• **Ayudan a regular la glucosa.** Al bajar los estrógenos, la respuesta del cuerpo a los hidratos se vuelve más brusca y aparecen picos que llevan directamente a los bajones de energía y al hambre constante. Los fitoestrógenos ayudan a suavizar esas oscilaciones y es más fácil mantener un plan de adelgazamiento.

LA SOJA NO ES LA ÚNICA PROTAGONISTA

Es cierto que ocupa un lugar central dentro de los compuestos vegetales con acción moduladora de la caída de estrógenos, ya que sus isoflavonas son las que cuentan con más evidencia.

• **Pero no actúan solas.** Su gran potencial depende de la microbiota intestinal. Se necesitan ciertas bacterias para poder transformar las isoflavonas de la soja en equol, la forma activa para que el cuerpo la pueda utilizar. Y solo entre un 20 y un 30% de la población occidental

Laduda

¿ES PELIGROSO CONSUMIR SOJA?

Según Oller, es seguro tomar esta leguminosa cuando las mujeres están sanas. En cambio, si hay patologías hay que ser prudentes y seguir estas precauciones por seguridad. Estas son las más habituales:

Enfermedades tiroideas.

Como el hipotiroidismo, y especialmente si se toman dosis bajas de levotiroxina, conviene limitar la soja a una ración diaria y nunca tomarla junto a la medicación. Serían entre 80-100 g de tofu, 70-90 g de tempeh, 1 cucharada sopera de miso.

¿Y en caso de cáncer?

Cuando es un tumor estrógeno-dependiente o hay procesos proliferativos (mamas fibrosas, miomas, endometriosis...), se recomienda evitar suplementos y solo comer alimentos con isoflavonas de manera esporádica. Además, si hay antecedentes familiares directos de cáncer hormono-sensible, también resulta prudente priorizar la variedad vegetal mediterránea más que un consumo elevado de soja.

¿Y los hombres? Si no hay contraindicaciones de salud, pueden tomarla ya que es un mito que afecte la testosterona o su capacidad para engendrar.

tiene estas bacterias de manera natural. Esto explica por qué hay mujeres que notan una mejoría con la soja y otras apenas sienten cambios. De hecho, las que consumen habitualmente muchos ultraprocesados y poca fibra producen menos equol.

• Priorizar la soja fermentada.

Consumir regularmente tempeh, miso, salsa tamari o natto puede ayudar ya que, como explica Marta León, @foodgreenmood, experta en salud hormonal femenina, en su libro *El equilibrio perfecto* (Ed. Lunwerg), estos fermentados ya contienen pequeñas cantidades de equol, que ayudarán a transformar las isoflavonas en su forma activa, y además son más digestibles. No es de extrañar, por lo tanto, que sean las formas más tradicionales en las que se consume la soja en Asia. Por su parte, el tofu, aunque no sea fermentado, también es una buena opción; así como el edamame, es decir, las vainas de soja fresca, que se parecen a las de habas frescas o guisantes.

• Los derivados menos efectivos.

Otros productos hechos a partir de esta leguminosa, como la soja texturizada, sus harinas, yogur o bebida vegetal, en cambio, no son tan recomendables porque el cuerpo no los asimila igual de bien.

FITOESTRÓGENOS MEDITERRÁNEOS

Aunque la soja es el alimento con más evidencia en modulación hormonal, no es necesario abrazar la cocina asiática para recibir los beneficios de los fitoestrógenos. La alimentación mediterránea ofrece un abanico

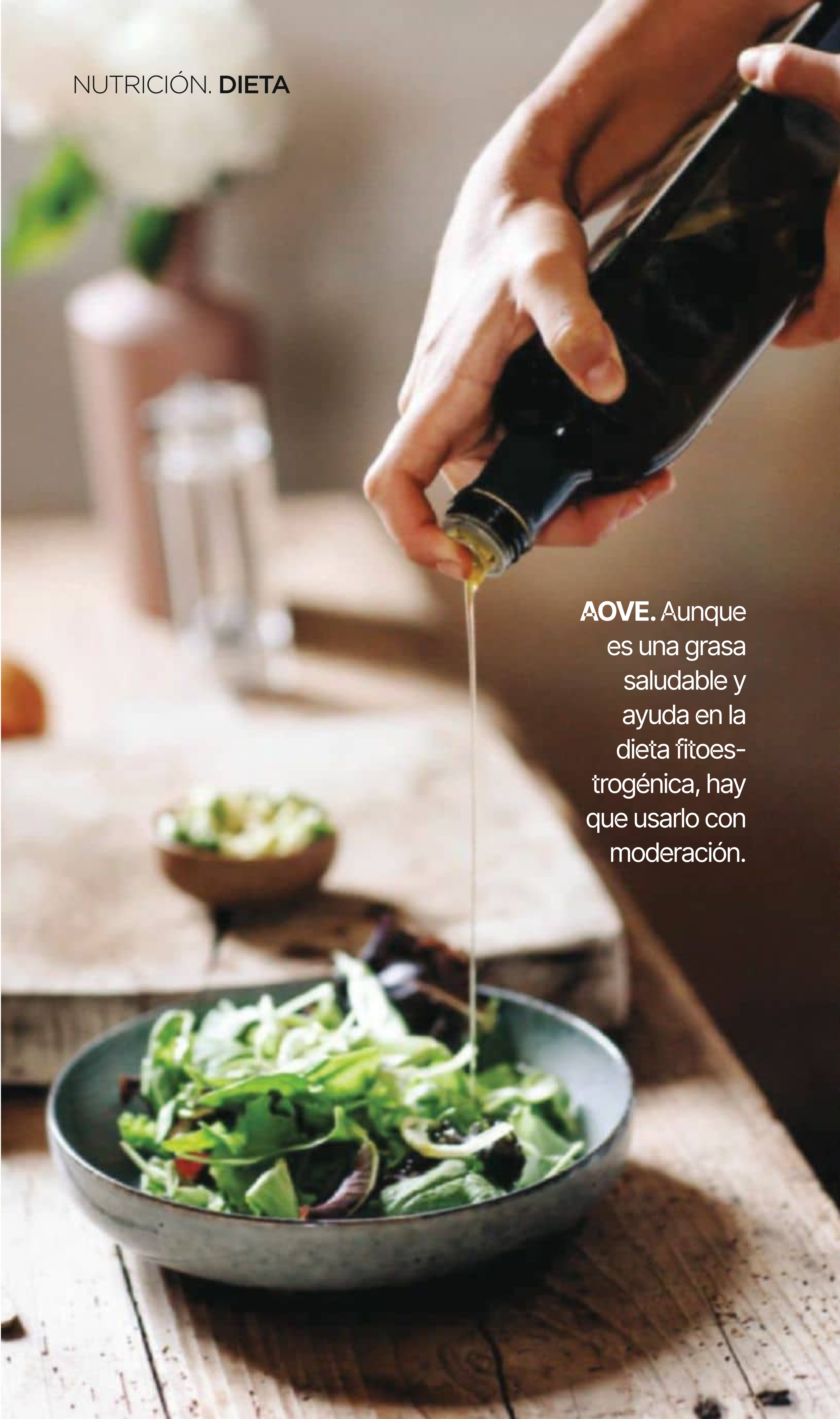
Elevar la cantidad de alimentos de origen vegetal es una buena manera de ayudar a la salud hormonal femenina

de alimentos con actividad estrogénica más moderada, pero que trabajan en la misma dirección.

• Qué alimentos los aportan.

Se trata de productos como las legumbres locales (garbanzos, lentejas, habas, guisantes), las semillas (de lino, sésamo, chía, girasol o calabaza), las verduras crucíferas (brócoli, col, coliflor, kale, coles de Bruselas o rúcula), los frutos rojos (arándanos, moras o frambuesas), las uvas tintas (con piel y semillas), la granada, los higos y las fresas, los frutos secos (avellanas, almendras, nueces), los cereales integrales (centeno, avena, trigo sarraceno, espelta), los germinados de alfalfa y el aceite de oliva virgen extra. Incluso las infusiones de lúpulo o de salvia y también la cerveza sin alcohol.

Pau Oller (@PauOller), nutricionista y PNI referente en salud hormonal femenina, asegura que lo que marca la diferencia no es un alimento concreto, sino la variedad de los mismos. Cuanta más diversidad vegetal haya en el plato, más oportunidades tiene la microbiota de convertir estos compuestos en moléculas activas con acción estrogénica.



AOVE. Aunque es una grasa saludable y ayuda en la dieta fitoestrogénica, hay que usarlo con moderación.



Toppings. Añadir perejil o cilantro, un picadillo de verduras o unos germinados aumenta la variedad de vegetales del menú.

CÓMO ES ESTE PLAN PARA PERDER PESO

Para quien siga una dieta mediterránea, supondrá reforzar la presencia de alimentos ricos en fitoestrógenos y ajustar las cantidades de las raciones. En cambio, si se consumen muchos alimentos precocinados y ultra-procesados, el cambio será mayor, pues hay que eliminarlos por completo y basar la alimentación en productos frescos.

• **Organizar las comidas.** Para que sea fácil, he elaborado un menú que encuentras en la siguiente página, en el que hay una fuerte presencia de alimen-

tos que contribuyen a modular el cambio hormonal. Lo importante es ajustar las raciones, sobre todo de cereales y féculas, que tienen que ser más pequeñas de lo habitual -entre 40 y 60 g- y aumentar las de proteína (carne, pescado, tofu, tempeh) -entre 120 y 150 g-, que tienden a ser pequeñas para nuestras necesidades en esta etapa.

• **De temporada.** Empezar ahora este plan es idóneo, ya que están de temporada verduras crucíferas como el brócoli, la coliflor o la col, que son un apoyo diario muy interesante para el equilibrio hormonal. Se pueden cocinar al

vapor, salteadas, en cremas, o asadas al horno. También es fácil encontrar uvas tintas o frutos del bosque (si no están disponibles frescos, se pueden consumir también congelados).

• **Detalles que cuentan.** Aumentar el aporte de fitoestrógenos puede ser tan simple como añadir una cucharada de lino molido a un yogur, una crema de verduras o a una ensalada. También usar tahini, que es una pasta que se obtiene moliendo sésamo, para hacer un aliño. O untarlo ligeramente sobre una tostada o incluirlo en un hummus. También ayuda consumir legumbres



2 o 3 veces por semana, ya sea en guisos, ensaladas templadas o hummus caseros. Otras ideas fáciles son añadir brotes de alfalfa como topping en ensaladas, o una cucharada de miso a un caldo, o aderezar un plato con salsa de soja en lugar de usar sal.

• **Un complemento imprescindible.** El ejercicio es fundamental para contribuir a la quema de grasa en esta etapa. Lo ideal es combinar 2 o 3 sesiones de fuerza con otras tantas de cardio. También hay que aumentar el movimiento espontáneo (subir escaleras, ir andando de un sitio a otro, bailar, limpiar...).

Un plan fácil

UNA SEMANA DE MENÚS FITOESTROGÉNICOS

Lunes

• DESAYUNO

Pan integral de masa madre, pavo y rúcula

• COMIDA

Ensalada de brotes tiernos, lentejas, brócoli, bonito del norte, germinados de alfalfa y vinagreta con tahini // Yogur con arándanos y lino molido

• CENA

Acelgas salteadas con puerro // 2 huevos y queso feta

Martes

• DESAYUNO

Yogur natural con arándanos, polen granulado y semillas de calabaza

• COMIDA

Arroz de coliflor con especias // Jamoncitos de pollo al horno con tomillo // 2 mandarinas

• CENA

Crema de puerros, patata y zanahoria // Tempeh a la plancha con espárragos

Miércoles

• DESAYUNO

Pan integral con tortilla a la francesa y germinados de alfalfa

• COMIDA

Salteado de guisantes, cebolla y taquitos de jamón // Filete de ternera a la plancha con ensalada // Frambuesas

• CENA

Sopa de miso // Salteado de gambas con verduras

Jueves

• DESAYUNO

Pudin de chía con frutos rojos, lino molido y semillas de girasol

• COMIDA

Ensalada de rúcula, aguacate, edamame y granada // Brochetas de pollo con salsa tamari // Uvas tintas

• CENA

Crema de calabaza, coliflor y jengibre con topping de lino molido // Lubina al horno

Viernes

• DESAYUNO

Hummus con palitos de zanahoria y apio

• COMIDA

Salteado de tofu, cebolla, calabacín, zanahoria, con sésamo y salsa tamari // Yogur con lino molido

• CENA

Coles de Bruselas al horno // Calamares a la plancha

Sábado

• DESAYUNO

Pan integral con tahini y rodajas de plátano con topping de polen

• COMIDA

Ensalada de canónigos y rúcula, alubias rojas y germinados de alfalfa // Sardinas al horno o plancha

• CENA

Caldo de huesos // Tortilla de espinacas y champiñones

Domingo

• DESAYUNO

Yogur natural con granada, sésamo molido y semillas de girasol

• COMIDA

Mejillones al vapor // Pokebol de brotes verdes, arroz enfriado, edamame y salmón con aliño tahini y limón // Frutos rojos

• CENA

Crema de brócoli y coliflor con sésamo molido // Conejo a la plancha

Acabar las comidas con infusiones de lúpulo o salvia –o consumir cerveza sin alcohol en momentos puntuales– refuerza el plan

QUÉ HACER SI TE ESTANCAS DE PESO

Cuando la aguja de la báscula resiste impertérrita plantada en el mismo lugar, ajena a las dietas, al ejercicio y al esfuerzo, provoca frustración y desánimo. Descubre por qué ocurre y cómo evitarlo

MARGA DURÁ

Estar a dieta no significa comer menos y, además, comer poco no es sinónimo de adelgazar. A pesar de que son dos conceptos básicos de la nutrición, todavía hoy no son del todo comprendidos por la población general. La nutricionista Andrea Valdemoro (@valdemoronutricion) asegura que es una confusión que ve a diario en su consulta: “Recibo muchos pacientes que acuden a visitarse después de haber estado intentando por su cuenta bajar peso con dietas restrictivas y no obtener ningún resultado”.

• **Qué les impide bajar de peso.** “Se debe principalmente a una disminución del gasto energético. Cuando una persona pierde peso, el cuerpo pesa menos y, por tanto, gasta menos energía en reposo y en movimiento. Es fisiología pura. Entonces se activan los mecanismos de supervivencia de la especie, ya que estamos comiendo habitualmente menos cantidad de calorías; así el cuerpo tiende a ahorrar energía para mantener el peso corporal”, ilustra el Dr. Iván Ibáñez García, jefe del departamento de medicina nutricional, ejercicio físico y antiaging de la Clínica Planas.

• **Qué hay que hacer.** Como puntualiza Valdemoro, “en ocasiones, hay que aumentar la ingesta calórica, ya que existe el falso concepto, derivado de la cultura de la dieta en la que hemos vivido muchos años, de que para perder grasa hay que comer menos. Pero no es así, lo que

hay que hacer es comer mejor y saciarnos. En ningún caso pasar hambre”.

PERO, ¿Y SI LA DIETA ES ADECUADA?

Pongamos que se están haciendo las cosas bien. Que no se sigue una dieta restrictiva, sino que se ha acudido a la consulta de un especialista para que trate el caso de manera individualizada y, tras celebrar la pérdida de los primeros kilos, la báscula se niega a descender. ¿Qué hay que hacer en estos casos?

• **Testear la situación.** Algunas pruebas orientarán a los especialistas sobre cuál es la mejor estrategia para poder modificar la composición corporal. “El metabolismo es mucho más complejo que un simple funcionamiento de ‘calorías que entran versus calorías que salen’. Existen señales hormonales y bioquímicas que condicionan cómo utiliza el cuerpo la energía. Todas ellas pueden influir en un estancamiento”, advierte el Dr. Ibáñez. Algunos de los test más habituales son los siguientes:

ESTUDIO DEL METABOLISMO EN REPOSO

Es una prueba bastante sencilla en la que el paciente debe permanecer en una camilla entre 20 y 25 minutos durante los que se



ESTRATEGIAS A SEGUIR

El Dr. Joaquín Puerma, endocrino, indica algunas medidas útiles.

• **Más proteína.** Incluir suficiente proteína (carne, pescado, huevos, tofu) en cada comida, priorizar alimentos reales y minimizar ultraprocesados suele marcar la diferencia.

• **Entrenar fuerza.** Suele procurar más resultados que sudar a mares con el cardio, aunque combinar las dos disciplinas aún es más efectivo.

• **Dormir bien y reducir el estrés.** Son los principales boicoteadores al perder peso, tan importantes como controlar la dieta.

• **Acompañamiento profesional.** Cuando no se consigue perder peso, conocer nuestra situación física y emocional puede ayudar a revertir la situación.

El estancamiento en la pérdida de peso es uno de los principales motivos de abandono de una dieta

respira a través de una mascarilla unida al analizador de gases. En cada respiración, el oxígeno oxida grasas, proteínas o hidratos de carbono y, gracias a ello, se puede determinar de manera científica la cantidad de calorías que necesita cada paciente para mantener un peso saludable y óptimo, cuantificar la cantidad concreta de grasas, hidratos de carbono o proteína que precisa. Con estos datos es más fácil elaborar una dieta personalizada.

EXAMINAR LOS NIVELES DE CORTISOL

El estrés elevado o crónico es el escollo más habitual contra el que naufragan las dietas. Valdemoro señala que “el estancamiento puede deberse a factores emocionales, como el estrés o la ansiedad, que no somos capaces de gestionar, o cuando hay falta de descanso”. Se puede medir con un análisis de sangre en ayunas y a primera hora de la mañana, que es cuando los niveles son más altos; también recolectando la orina durante 24 horas, o bien a través de la saliva.

UN TEST PARA MEDIR EL ÁCIDO ÚRICO

Es habitual que, en algunos casos, los niveles aumenten cuando nos ponemos a dieta. Lo que

no es tan normal, ni deseable, es que permanezcan demasiado tiempo elevados. Esto nos dice que la dieta es demasiado restrictiva. Un sencillo análisis de sangre nos lo puede desvelar. En estos casos hay que replantear el plan alimenticio destinado a la pérdida de peso.

DOS MANERAS DE ANALIZAR LOS PICOS DE GLUCEMIA

Se puede obtener esta información a través de un análisis de sangre o de la prueba de la hemoglobina glicosilada. El pri-

mero determina el nivel actual, mientras que la segunda analiza la variación de azúcar de los últimos dos meses. ¿Por qué realizarlas? Si el cuerpo gestiona de forma deficiente el azúcar en la sangre, este se almacenará en forma de grasa. Además, también explicaría el hambre descontrolada y los antojos que dificultan muchas veces la adhesión a un plan de pérdida de peso.

CONOCER EL NIVEL DE INSULINA

Es de gran ayuda porque, como explica el Dr. Ibáñez García,



PAUSAR LA DIETA DURANTE 7 DÍAS

Ismael Galancho (@ismael-galanchoeina), especialista en planificación nutricional, explica en *Quema tu dieta* (Ed. Grijalbo) que una estrategia para romper con el estancamiento es hacer un *diet break* de una semana.

- **Por qué hacerlo.** “Consiste en llevar una alimentación sin restricciones ni control durante un tiempo (por lo general 7 días) con el objetivo de revertir las adaptaciones metabólicas, mejorar la adherencia y recuperar la energía para continuar después con la dieta”, asegura.

- **Cómo se hace.** Advierte de que “no debe ser una oportunidad para comer como un lobo, debe haber un cierto control dentro del descontrol”, es decir, aunque se consuman más calorías, estas deben provenir de alimentos reales, no de ultraprocesados. Normalmente, con aumentar el consumo de carbohidratos suele ser suficiente. También recomienda mantener la actividad física e, incluso, entrenar con más intensidad al tener más energía.

- **Tener en cuenta.** Galancho advierte de que el estancamiento sucede tras 3 meses o más haciendo dieta. Si se produce antes, no se está siguiendo bien el plan.

REGULAR EL AZÚCAR

Los desayunos dulces que incluyen zumos, mieles, mermeladas e, incluso, granolas hechas con azúcares hacen más difícil evitar los picos de glucosa que los salados.



MEDIR, MEJOR QUE PESAR

La báscula no siempre refleja el cambio en la composición corporal, sobre todo si se hace deporte para ganar músculo.

“unos niveles elevados de insulina bloquean la liberación de grasa del tejido adiposo, lo que impide la pérdida de peso incluso aunque haya un déficit calórico”.

La mejor manera de conocerlo es realizar una prueba llamada HOMA-IR. Para ver la respuesta del cuerpo a la insulina se extrae sangre tras un ayuno de 8-12 horas y se evalúa la cantidad de glucosa (azúcar) e insulina.

CUANTIFICAR LA LEPTINA

En personas con sobrepeso esta hormona, llamada “del hambre”, suele estar elevada. Esto provoca leptinorresistencia, es decir, el cuerpo no interpreta bien la señal de saciedad ni la de gasto energético. Como en los casos anteriores, una analítica es suficiente para verlo.

ENTENDER PARA AYUDAR AL PACIENTE

“El impacto emocional del estancamiento es enorme”, destaca el Dr. Ibáñez. Con los conocimientos que aportan las distintas pruebas, los especialistas suelen llevar a cabo un trabajo didáctico, para que el paciente comprenda cómo funciona el organismo y qué puede estar fallando. También es un modo de hacerle ver que no hay que tirar la toalla. “Cada semana veo mujeres que, tras años de frustración, consiguen avanzar cuando entienden lo que su cuerpo necesita. A veces el cambio no está en comer menos, sino en cuidarse mejor. El peso no es el enemigo, es un reflejo de muchas otras cosas. Y cuando esas piezas empiezan a encajar, los resultados llegan”, asegura Puerma.

Los cardioprotectores

PESCADOS Y MARISCOS

Menos consumidos que nunca, vamos a dar buenas razones para volver a incluirlos en los menús por salud y calidad nutricional, y porque más allá de rebozados o a la plancha, nos descubren un mundo de sabores

RAQUEL GONZÁLEZ

Los alimentos que proceden del mar son buenos aliados de la salud. Desgraciadamente, las cifras indican que cada día nos acercamos menos a las pescaderías. Si hace una década se comían unos 27 kg de pescado por persona/año, la cifra actual ronda los 18 kg, muy lejos de las recomendaciones de los expertos, que aconsejan un consumo de 30 kg (el equivalente a unas 2 raciones de pescado azul y otras 2 de blanco a la semana).

- **Mucho más que proteína.** Aunque es cierto que es una fuente de calidad de este macronutriente con un aporte calórico moderado, su poder nutritivo va más allá. Estos productos aportan vitaminas A, D y del grupo B, así como minerales tan importantes como el potasio, el fósforo, el magnesio, el hierro, el zinc, el yodo, el cobre o el selenio.

- **Fuente de grasas saludables.** Cuando hablamos de pescado blanco o azul, en realidad, los estamos diferenciando por su contenido en grasa, más reducido en el primero (entre un 1 y 5% de su peso total) y mayor en el segun-

do (de un 10 a un 15%). Pero, además, la grasa del azul se valora por la presencia de ácidos grasos poliinsaturados, como los omega 3, entre los que destacan los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y los docosahexaenoico (DHA).

VIEIRA

Este molusco, además de compartir propiedades nutricionales con el resto de alimentos marinos, destaca también por el aporte en omega 3. Se distingue de las zamburiñas y las volandeiras por ser de mayor tamaño y tener un sabor más intenso, aunque se pueden usar indistintamente en las recetas.

- **Crudas y cocinadas.** Se pueden consumir en carpaccios, sashimis o ceviches, pero también a la plancha con sal y pimienta, o con alguna salsa picante. Incluso en recetas más contundentes como en unas tostas con pimientos, un arroz de vieiras o gratinadas dentro de su concha.

CALAMAR

Los cefalópodos como este o sus allegados (el pulpo y la sepia) son una buena alternativa para quienes no consumen pescado porque les incomodan las espinas. La única recomendación sobre el calamar es consumirlo con moderación (1 o máximo 2 veces por semana), sobre todo si se tiene el colesterol alto, ya que también lo contiene.

Las grasas del pescado ayudan a cuidar el corazón reduciendo la tensión arterial y los niveles de colesterol



Rodaballo. El corte en supremas es la manera de degustarlo sin espinas.

El delicioso rodaballo

Es un pescado blanco muy apreciado por la textura de su carne y su sabor, aunque tiene un precio elevado y mucha merma, ya que solo se aprovecha el 50% de una pieza.

- **En la cocina.** Se suele servir hecho al horno, al vapor o a la plancha, acompañado de salsas suaves o de un sofrito de AOVE, ajo y pimentón.

- **Alternativas.** Hay otros pescados blancos que también están muy valorados, como la lubina, la dorada, el lenguado, la merluza o el rape. Y, dentro de los más económicos, están la bacaladilla o maira, el gallo, la pescadilla, la brótola o la faneca, por ejemplo.

Calamar. El bocadillo es un clásico que no pasa de moda para saborear puntualmente.

Sepia. Se puede aprovechar la carne y la tinta en una receta de espaguetis marineros.

Atún. El tataki se puede tomar solo o como parte de una ensalada o un plato de verdura.

• **De cuchara.** Más allá de consumirlos a la andaluza o a la romana, hay platos muy nutritivos y sabrosos para el día a día como los calamares estofados con patatas y/o con guisantes, guisados con legumbres (lentejas o garbanzos), o encebollados y servidos con arroz.

SEPIA

Salteada con ajo y perejil es una tapa ligera o el segundo plato de la cena, ya que, además de digestiva, contiene menos colesterol que el calamar, pero aun así, son aplicables las mismas recomendaciones de consumo. Otras maneras de degustarla pueden ser en una fideuá, en un guiso con

albóndigas o con patata, huevo y guisantes. También en un potaje de acelgas y garbanzos.

• **Aprovechar la tinta.** Según un estudio, la tinta de los cefalópodos en general, no solo de la sepia, podría tener una acción antidepresiva. También se le atribuyen virtudes antioxidantes y antiinflamatorias. Se puede añadir a la harina al hacer pasta fresca (o a la salsa si se cocina al estilo *nero di seppia*), a un arroz o unos fideos negros. Y aunque es más habitual hacer calamares en su tinta, se puede hacer con sepia.

ATÚN

Fresco o en conserva, es uno de los pescados azules más consu-

midos. Es muy habitual emplear el fresco en recetas tan tradicionales como el marmitako o tan originales como unas brochetas con melocotón, por ejemplo. Y en conserva, además de en la popular ensaladilla, también se emplea en pasteles o lasañas fríos.

• **Crudo o marinado.** Antes de preparar un tartar, un sashimi o un tataki de este pescado, se recomienda congelarlo a -20° durante al menos 5 días -o emplear uno congelado industrialmente- para matar un parásito peligroso para la salud llamado anisakis. Esto es válido también para el resto de pescados, incluidos los boquerones, por ejemplo, cuando se hacen en vinagre.



Gambas. Para que no pierdan su textura, tras una cocción corta, ponerlas sobre hielo.



Salmón. Las cocciones húmedas a temperaturas bajas preservan mejor el omega 3.



Sardinas. Escabechadas ganan en sabor y se conservan durante más tiempo.

GAMBA

La blanca se pesca en el Mediterráneo y el Atlántico sur; y la roja, solo en el primero. Esta, además, es más apreciada por su sabor intenso. Aunque no necesitan mucho más que un poco de plancha para estar deliciosas, hay otras maneras de preparar este manjar sin enmascararlo, como el carpaccio.

• **Hamburguesa deluxe.** Triturar toscamente su carne junto con un pescado blanco como puede ser la merluza, y aderezar con sal, perejil, ajo, clara de huevo batida y un poco de pan rallado para darle cuerpo. Solo habrá que darle forma y asar a la plancha, dejándola hecha pero jugosa.

Las sopas de pescado con marisco pueden dar salida a ejemplares menos apreciados pero igual de sabrosos

SALMÓN

Otro pescado azul cuyo consumo se ha incrementado en nuestro país. Y es que además de fresco, también se puede consumir ahumado o en conserva, igual que el atún o el bonito, a los que puede sustituir en muchas recetas.

• **Dos platos originales.** Suelen triunfar la lasaña o la quiche de salmón y puerros, dos ingredientes que maridan bien.

SARDINA

Su precio no es indicativo de su enorme riqueza nutricional, mayor que la de otros pescados, porque consumida con espina aporta, además, una interesante cantidad de calcio.

• **Sin olores.** Uno de los problemas para no consumirla con frecuencia es que la casa acaba oliendo. Para evitarlo, se pueden cocer, salpimentadas y aceitadas, en el horno o la sartén, dentro de un envoltorio de papel aluminio con un lecho de sal gruesa.

RECUPERAR LA ENERGÍA

El cansancio tiene muchas caras, algunas son físicas pero otras son de carácter psicosocial. Analizamos sus distintos orígenes para encontrar las mejores soluciones que nos devuelvan la vitalidad perdida

CARME DEL VADO

Es lógico sentir cansancio después de haber practicado más ejercicio de lo habitual o tras pasar una mala noche. Sin embargo, cuando este decaimiento no es la excepción sino la regla, hay que ver qué lo causa para poder abordarlo de la manera más efectiva.

01. LOS PROBLEMAS PARA DORMIR

Ya sean al conciliar el sueño, para mantenerlo o por tener un des-

canso poco profundo o fragmentado, hacen que al día siguiente los niveles de energía se hallen por los suelos y que se pueda sufrir niebla mental. En estos casos, el cuerpo no puede realizar sus labores de reparación y la mente no consigue desactivarse y llegar a una relajación profunda.

• **¿Qué hacer?** La Guía europea para el tratamiento del insomnio de 2023 recomienda seguir una terapia conductivo-conductual para el insomnio. Se trata de una psicoterapia destinada a modificar los pensamientos y conduc-

tas que llevan a la privación del sueño. Según la guía, solo habría que recurrir a la medicación en caso de que no haya tenido éxito.

• **Conocer mejor nuestro sueño.** Cuando no tenemos claro el origen del problema, podemos acudir a una Unidad del Sueño, donde determinen exactamente qué causa el insomnio a través de una polisomnografía –una prueba en la que se evalúa a la persona mientras duerme en la clínica– y un cuestionario detallado sobre su estilo de vida y sus circunstancias.



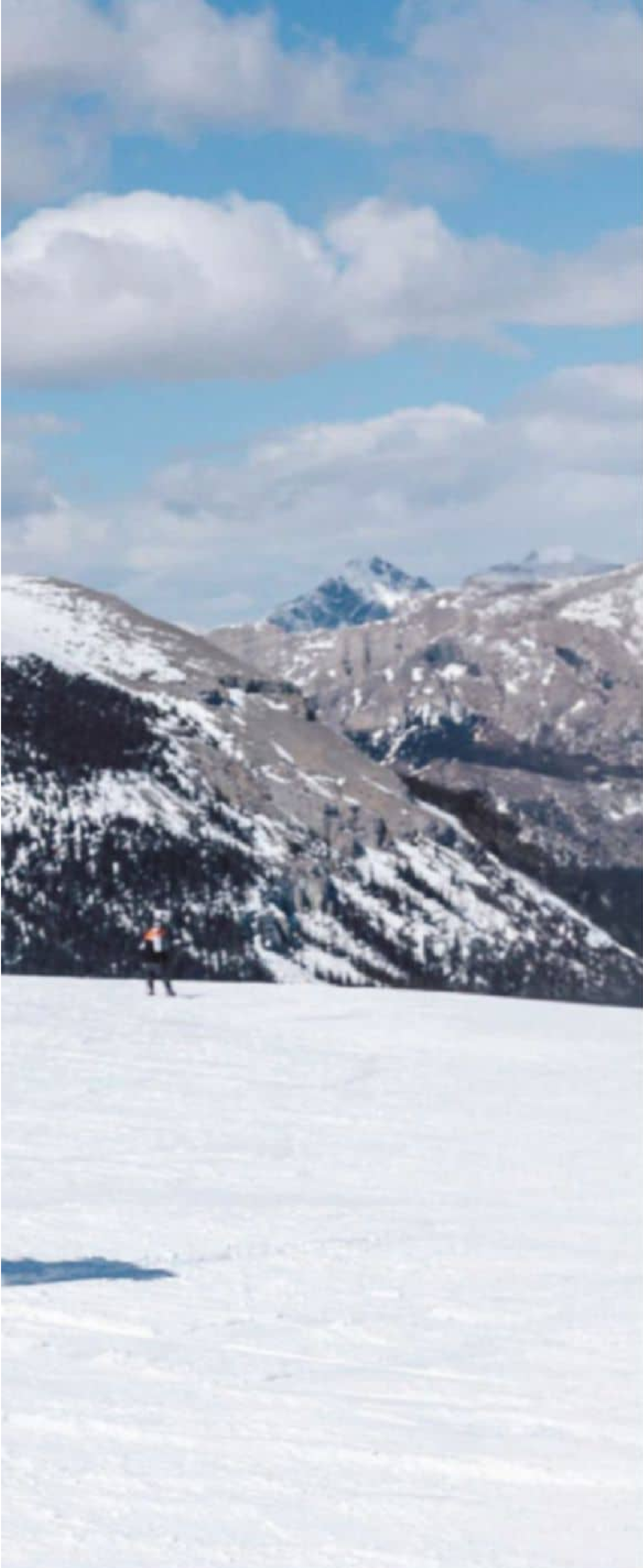
• **¿Y la melatonina?** Según la guía antes citada, “no es eficaz en el tratamiento del insomnio si no intervienen factores circadianos”. Es decir, como explica la Dra. Isabel Viña Bas (@isabelvina), autora de *Pon tus hormonas a funcionar* (Ed. Grijalbo), debe usarse “para lo que tiene evidencia, que es el jet lag”. En cambio, en caso de insomnio, “serían mejor complementos que ayudaran tanto a restablecer el ritmo circadiano como en el balance del cortisol; o en el caso de una mujer que se despierte por sofocos o por síntomas vasomotores, que traten esto. Es algo que no hace la melatonina, sino que se trata con la glicina, la L-teanina, la salvia, el extracto de azafrán o la pasiflora”.

02. LOS CAMBIOS DE LA MENOPAUSIA

@isabelvina asegura que el cansancio en esta etapa es tan normal como el que se puede sentir en el posparto, aunque la causa sea muy distinta, ya que se debe a una caída brusca de los estrógenos. Y es que “en los primeros años de la menopausia, están sucediendo unos grandes cambios en el cerebro y en todas las células del cuerpo. Los receptores hormonales del corazón, del cerebro, de los músculos, etc., se tienen que readaptar a ese nuevo ambiente hormonal”.

• **Cómo actuar.** “Durante uno o dos años hay que tener especial cuidado y poner el foco en el ejercicio, la alimentación y, en muchos casos, recurrir a los complementos, para conseguir que para la mayoría de mujeres esta transición sea lo más sostenida posible”, afirma. Si persiste, hay que analizar qué otras causas pueden





Un problema generalizado

El 74% de mujeres se siente agotada en alguna etapa de su vida, por lo que esta es la séptima causa de consulta más frecuente en la Atención Primaria

estar provocando la fatiga, ya que podría ser multifactorial.

• **En la práctica.** Llevar una dieta de corte antiinflamatorio, como puede ser la mediterránea, que incluya un consumo suficiente de proteína y no elimine los carbohidratos, ya que ambos nutrientes ayudan a conseguir energía. Según la sintomatología se pueden tomar suplementos para los sofocos, las sudoraciones nocturnas o los cambios de humor, como la cimicifuga racemosa. También el magnesio o la vitamina D pueden jugar su papel. La creatina también puede estar indicada para ganar vigor y foco. Y, cuando los síntomas interfieren significativamente en la calidad de vida, puede ser necesario recurrir a la terapia hormonal.

03. SUFRIR DÉFICITS NUTRICIONALES

Cuando se piensa en cansancio por la falta de un nutriente, siempre se asocia a la anemia ferropénica. Es fácil que se produzca en mujeres en edad reproductiva debido al sangrado mensual. Se detecta fácilmente con una analítica y se palía con un suplemento, además de reforzar la dieta con alimentos que contengan hierro, como la carne roja, el marisco, las legumbres, entre otros. Si estos se consumen junto a otros ricos en vitamina C, se consigue que el hierro se asimile mejor.

• **Otros déficits a valorar.** “La falta de vitamina D también puede ser una causa de cansancio. En torno a 6 de cada 10 personas tienen falta de esta vitamina”, afirma la Dra. Viña Bas. Y no es la única deficiencia de la que alerta, también “la falta de magnesio en el músculo provoca contrac-

ciones musculares y cansancio. Por otra parte, hay otras vitaminas cuya falta puede causarlo y que muchas personas pasan por alto. Por ejemplo, la falta de vitamina B1, que aparentemente se encuentra muy fácilmente en los alimentos pero se elimina con más facilidad si se toman fármacos diuréticos o se consume alcohol”. De hecho, como la falta de vitamina D o de magnesio son muy habituales en la población general, los suplementos de estos nutrientes, junto con los de omega 3, son los que se suelen recomendar para una toma continuada.

• **Los picos de azúcar también fatigan.** Como señala la médico y divulgadora, “también la resistencia a la insulina es una causa de cansancio crónico porque se asocia no solo a un exceso de grasa, sino a una inflamación crónica continua”. Para evitarlo, además de consumir azúcar e hidratos de rápida absorción con mucha moderación, se recomienda empezar las comidas con un buen plato de verdura, un segundo de proteína, y los hidratos (pan, pasta, arroz, legumbre), en una ración de guarnición.

04. SER MUJER EN EL MUNDO MODERNO

“Aunque el cansancio no es exclusivo de las mujeres, ciertos condicionantes físicos y una particular manera de tomarnos las cosas hace que el nivel de agotamiento sea más acusado entre nosotras”, apunta Ana Morales, autora de *Estado civil: cansada* (Ed. Roca).

• **Abarcamos mucho.** @anamoralesromero señala que “tenemos una mayor tendencia al mul-

tasking que no es una condición genética, sino más bien el resultado de nuestra plasticidad cerebral”. Pero aunque tengamos esta capacidad, ponerla en práctica a diario agota. “Aunque nos hayamos creído unas superhéroínas por resolver varias cosas a la vez, la realidad es que esto es, en buena parte, responsable de la sensación de cansancio que arrastramos”, remacha.

• **Nos autoexigimos más.** Nos requerimos mucho más que a los demás y somos muy poco compasivas. Si el diálogo que tenemos con nosotras mismas fuera dirigido a una amiga, “nos sentiríamos malvadas”, sostiene.

• **Pensamiento rumiativo.** Se trata de “estar todo el tiempo pensando si podría haberlo hecho mejor, si debería haber contestado otra cosa en el trabajo, si debería haber actuado de otra manera con una amiga. Los ‘y si’ que tanto torturan y tanta energía restan”, afirma Morales.

• **Quejarse no es la solución.** Para cerrar este círculo vicioso, tenemos el lamento. @anamoralesromero explica que convertirlo en un hábito “desgasta emocionalmente y afecta al estado de ánimo, haciendo que se vea la vida desde un prisma pesimista”.

• **Soluciones a la carta.** Aunque reconoce que muchos de los problemas que generan este cansancio son estructurales y es la sociedad la que también debe dar respuestas, Morales señala lo que sí está en nuestras manos, como relativizar la importancia de las cosas, saber decir que no, delegar, crear redes de apoyo, asumir que somos imperfectos sin culparnos por ello y adaptarnos a las situaciones.



Causas relacionadas
Por ejemplo, las personas que sufren ansiedad pueden tener más efectos secundarios relacionados con el consumo de café, lo que intensifica su dolencia

05. LA FALTA DE EJERCICIO REGULAR

Es una de las causas menos contempladas, pero que influye decisivamente a medida que se cumplen años. Como explica el divulgador Marcos Vázquez en *Vive más* (Ed. Grijalbo), “el ejercicio es la mejor intervención para prevenir la disfunción mitocondrial”, lo que es fundamental porque tener “más y mejores mitocondrias aumenta la producción de energía y combate la fatiga asociada al envejecimiento”.

• **No es solo hacer deporte.** No se trata solo de entrenar regular-

Sabías que

07. ESTRÉS, UNA SUMA DE CAUSAS

Dormir poco, llevar vidas muy exigentes, soportar problemas de diversa índole (económica, laboral, familiar), lleva a vivir en un permanente estado de alerta.

- **El riesgo.** La Dra. Isabel Viña Bas advierte de que todo esto se asocia con el estrés crónico. Y este puede desembocar en una depresión, una enfermedad en la que la apatía y el abatimiento se acentúan y la persona necesita ayuda para poder superar la situación.

- **Bajar el ritmo.** No hay una solución universal. Se puede abordar con técnicas de relajación, de gestión del tiempo, encontrando distracción en hobbies (bailar, leer, pintar) o, en ciertos casos, recibiendo ayuda psicológica.

- **Meditar.** El programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena ha demostrado científicamente que ayuda a reducir el estrés. Incluye tres prácticas: la meditación sentada o caminando, la exploración del cuerpo y el hatha yoga.



mente, es importante que todo el estilo de vida sea activo, lo que implica andar más, subir y bajar escaleras con frecuencia, etc.

06. LOS TRASTORNOS DE LA TIROIDES

Como explica la Dra. Viña Bas, “la tiroides es, casi literalmente, una fábrica de *hormonas de la energía*”. Por ello, las alteraciones en la producción de hormonas tiroideas producen decaimiento. Y no es solo en el caso del hipotiroidismo, esta fatiga también se puede sentir si se sufre hipertiroidismo. En este caso, aunque la persona vaya más acelerada, también duerme peor, está más nerviosa y tiene problemas musculares. Además, según esta experta, “estos problemas son más frecuentes en mujeres en torno a los 40-50 años”.

- **Cómo detectarlo.** Ante la sospecha de que la tiroides pueda estar alterada, hay que poner-

se en manos de un endocrino, quien, además de las pruebas pertinentes, elaborará una historia clínica completa para valorar los síntomas del paciente.

- **Cómo abordar el trastorno.** Según el caso, el especialista puede recomendar la toma de una medicación determinada. Por otro lado, la experta recomienda que las personas con hipotiroidismo consuman la suficiente cantidad de sal yodada al día, además de asegurar el consumo de micronutrientes como las vitaminas del grupo B, y también la C, así como minerales tales como el selenio, el magnesio o el hierro, además de la coenzima Q10. Por lo que respecta a quienes sufren hipertiroidismo, indica el selenio, la L-carnitina, la quercetina, la N-acetilcisteína; y específicamente para el cansancio, el magnesio, la vitamina D y la creatina monohidrato. Todo ello, bajo supervisión médica.

STOP A LA SENSIBILIDAD DENTAL

Un refresco demasiado frío, un café caliente o el simple hecho de cepillarse los dientes pueden provocar un desagradable calambrazo. En estos casos, la prevención resulta clave

MAGUIT SEBASTIÁN

No se la puede calificar propiamente de dolor, pero la punzada que provoca esta condición dental, a menudo inesperada y fugaz, resulta terriblemente molesta. Además, hace contemplar con aversión ciertos alimentos que en ocasiones provocan el latigazo. Con el problema añadido de que no hay ninguna certeza de que haya una relación de causa-efecto evidente que justifique este rechazo.

EVITAR SU APARICIÓN, MÁS EFECTIVO QUE TRATARLA

“Es el caballo de batalla de todos los dentistas”, comenta la odontóloga Rosa Alabart. “Realmente no sabemos cómo podemos ayudar a nuestros pacientes. En ocasiones encontramos una solución, pero muchas veces con el paso del tiempo se muestra ocasional”. La Dra. Alabart cuenta que esta dolencia requiere un tratamiento especializado para cada persona, por lo que es importante ponerse en manos de un dentista para que analice a fondo el caso. Aun así, el éxito no siempre está garantizado.

CUÁL ES LA CAUSA QUE LA PROVOCA

En condiciones normales, la dentina del diente, la parte interior que se conecta con el nervio, se encuentra protegida por el esmalte y la encía. Sin embargo, cuando hay alguna lesión en el esmalte hace acto de presencia la sensibilidad dental. La lesión

puede ser de diferentes tipos, requiriendo distintas estrategias. Pero también hay otro posible culpable: las encías, que también deben proteger el diente. Es, por tanto, una dolencia multifactorial. Y muy extendida, pues afecta al 30% de los españoles. Aunque no haya una solución inequívoca, existen algunas recomendaciones a seguir.

MODERAR EL CONSUMO DE ÁCIDOS

Es la recomendación que hace el Consejo General de Dentistas de España. Deberíamos reducir la ingesta de cítricos (naranjas, melocotones, tomates...). Y recordar que siempre será mejor tomar la pieza de fruta que su zumo.

• **Otros “sospechosos habituales”**. Las bebidas carbonatadas, la sidra, el cava, la cerveza y el vino blanco también deberían desaparecer de nuestra dieta.

• **Tener en cuenta**. En caso de tomar estos alimentos o bebidas, se recomienda no lavarse los dientes inmediatamente después y esperar que pasen al menos unos 20 minutos.

EL SECRETO DE UN BUEN CEPILLADO

Es imprescindible hacerlo tres veces al día y complementarlo con el uso del hilo dental, además de emplear la pasta y el colutorio indicados por el odontólogo.



QUÉ DAÑA EL ESMALTE

Se dan tres tipos de lesiones en el esmalte que pueden ser las culpables de la sensibilidad dental, y que deberán ser diagnosticadas.

• **Abrasión**. Se refiere al desgaste causado por la fricción, por ejemplo, por un cepillado demasiado vigoroso. Esta lesión también puede deberse a mordisquear bolígrafos, las uñas, llevar piercings, masticar hielo o utilizar palillos.

• **Erosión**. Está causada por el consumo de alimentos ácidos, el exceso de bebidas carbonatadas o el reflujo gástrico. También puede suceder por la ingesta de algunos medicamentos.

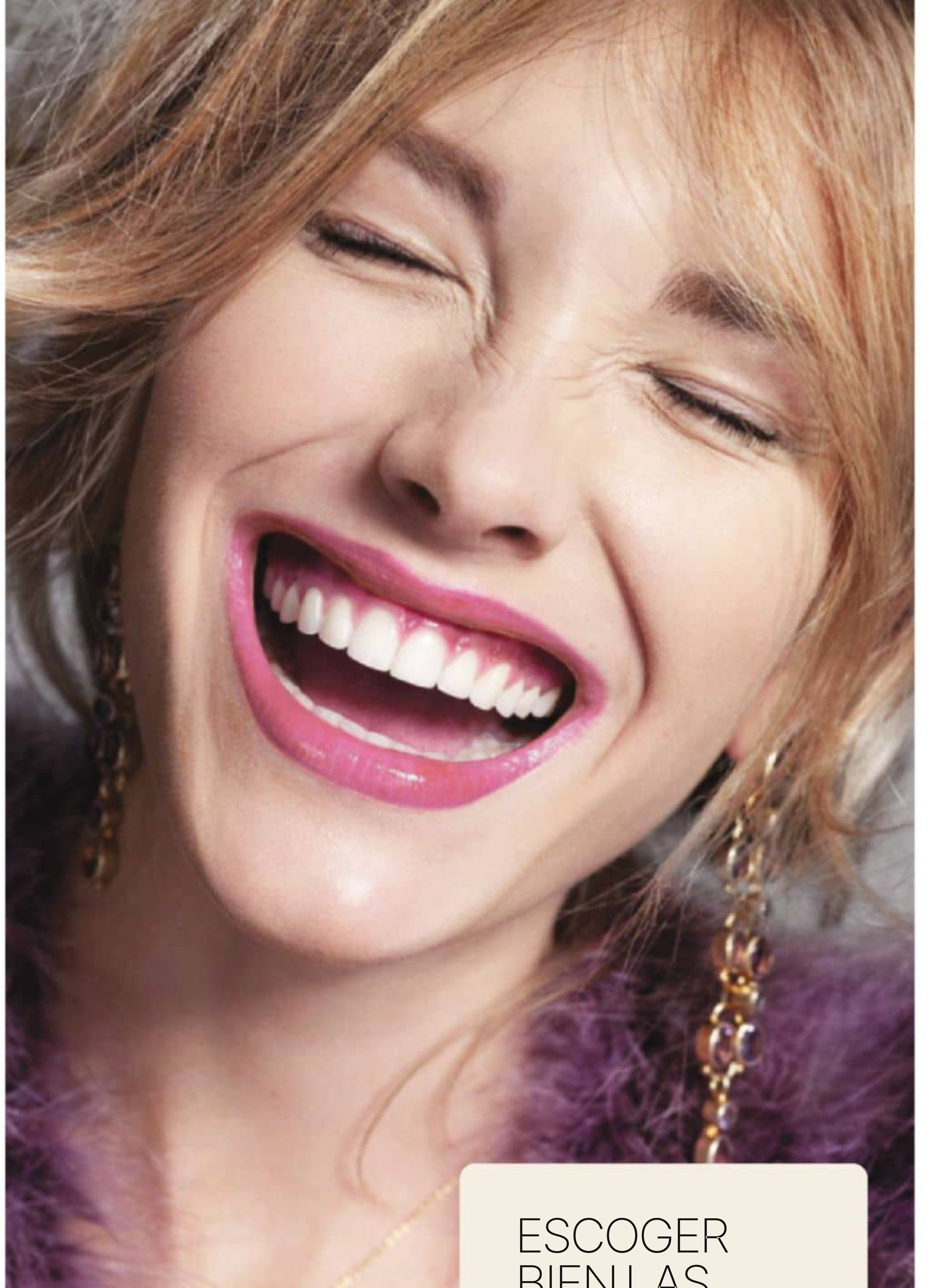
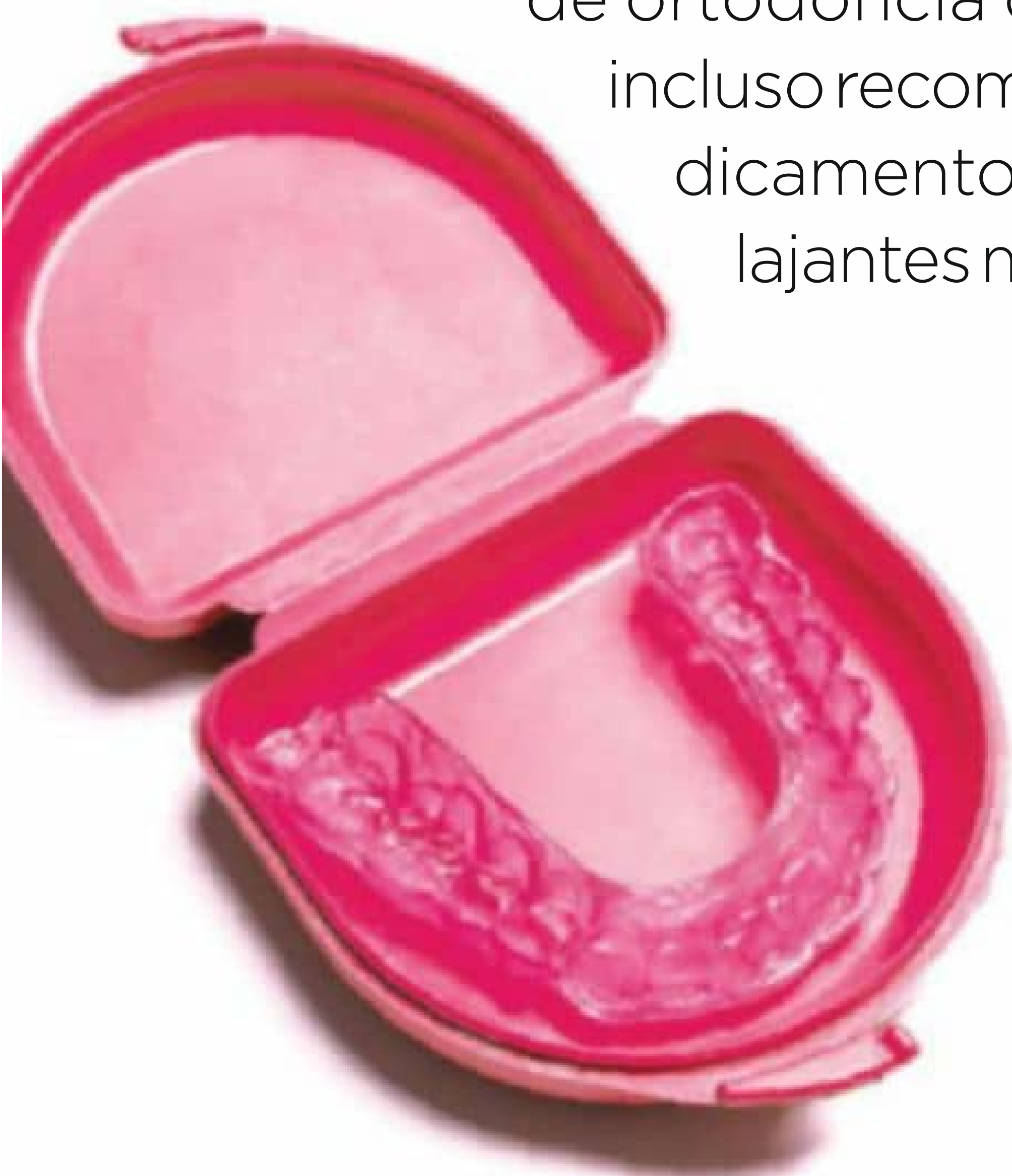
• **Atrición**. Se debe al roce entre dientes, básicamente por el bruxismo nocturno. En ocasiones sucede por tener una mala mordida; y en casos muy excepcionales, por ingerir alimentos muy duros.

- **No todo vale.** Para estos casos, según el Consejo General de Dentistas, deberían usarse cepillos de dureza baja o media.

- **En busca del dentífrico perfecto.** Un estudio reciente de la Universidad de Berna (Suiza) analizó ocho dentífricos antiersivos y/o desensibilizantes, que se comercializan en la Unión Europea, para concluir si cumplían su promesa de evitar la sensibilidad dental. Ninguno superó el examen. Según el informe, “los dentífricos examinados no cumplen la función. Deben ser utilizados como tratamiento complementario”. “No hay ningún producto en el mercado que sea totalmente eficaz en la sensibilidad dental”, coincide la Dra. Alabart. “Cada año se comercializan algunos nuevos y mejorados, pero aún no se ha conseguido uno totalmente efectivo. Esperemos que la investigación siga avanzando”.

CORREGIR EL BRUXISMO

El rechinar de dientes nocturno desgasta enormemente el esmalte, además de provocar lesiones a largo plazo. La férula nocturna acostumbra a ser el tratamiento habitual al problema, pero dependerá de la decisión del dentista, ya que también puede requerir el uso de bótox o de ortodoncia correctiva, incluso recomendar medicamentos como relajantes musculares.



BLANQUEAMIENTOS CASEROS

El Consejo General de Dentistas advierte contra estos productos, que se aplican sin diagnóstico previo y con compuestos que no han sido supervisados por profesionales. Pero incluso cuando se aplica en un centro dental especializado, puede producirse un episodio de sensibilidad tras el blanqueamiento, ya que este expone temporalmente la dentina al penetrar el producto aplicado a través del esmalte. Sin embargo, debe desaparecer a los pocos días.

ESCOGER BIEN LAS CARILLAS

Se usan para mejorar la apariencia de los dientes, pero para poder colocarlas, puede ser preciso hacer una reducción parcial del esmalte dental, lo que a veces provoca la temida sensibilidad.

- **No todas son iguales.** Las ultrafinas son la opción que menos compromete al diente, ya que no requieren de un tallado dental. En otros casos, este tallado puede suponer situarse en torno a los 0,3 mm y 1 mm, siendo, por lo tanto, más invasivo para el diente.

EL SANTO



@elsantostore

elsantostore.com



QUÉ TE PIDE LA PIEL A LOS 40, 50 Y 60

La rutina ideal, los ingredientes más apropiados y los mejores tratamientos. Conforme vamos cumpliendo años, las necesidades de nuestra piel van variando. En esta completa guía encontrarás los protocolos idóneos para estar radiante en cada década

TERESA RÓDENAS



Siempre se puede mejorar la calidad de la piel. Esta es la premisa que deberíamos tener en cuenta ante la necesidad de vernos bien. Se notan mucho las diferencias en la piel de una mujer que usa cremas y se realiza tratamientos regularmente y otra que no. Tanto esteticistas como médicos estéticos coinciden en que una rutina de cuidado adaptada puede ayudar a reducir las arrugas, disminuir las manchas oscuras, afinar la textura de la piel y restaurar su firmeza, sea cual sea la edad de la persona. La clave está en saber cuáles son las necesidades del cutis en cada etapa, así como los ingredientes y protocolos más adecuados para cuidarlo. Las problemáticas varían significativamente a los 40, a los 50 y a los 60 años, como nos revela la Dra. María Penalba, dermatóloga del Instituto Médico Ricart (IMR) en Valencia, quien nos asesora sobre cómo afrontar con éxito cada momento vital para ofrecer siempre la mejor versión de nosotras mismas.

A los 40, PREVENIR

Apostar por una hidratación intensa y propiciar la renovación celular para “retardar” la aparición de arrugas

01

LOS FRENTES A CONTROLAR

En esta etapa, comienza a hacerse evidente la combinación de dos procesos. Por un lado, la disminución del colágeno y la elastina, que se refleja en las líneas de expresión más marcadas y las primeras señales de flacidez, sobre todo en el contorno mandibular y los párpados. Por otro, suelen aparecer alteraciones pigmentarias, como el melasma y las manchas solares, que se acompañan a veces de una pérdida de luminosidad por una renovación celular lenta. En algunos casos convendrá reparar, pero es importante, sobre todo, proteger.

02

LA RUTINA FACIAL IDEAL PARA RALENTIZAR EL ENVEJECIMIENTO

MAÑANA

- 1. Limpieza suave.** Con gel facial o una emulsión espumosa.
- 2. Sérum antioxidante.** Con vitamina C, y mucho mejor si contiene también ácido ferúlico, para proteger del estrés oxidativo.
- 3. Hidratante.** Con péptidos o niacinamida y de textura ligera.
- 4. Protector solar.** Con FPS 50. En pieles con manchas conviene reaplicar cada hora y media si se está al aire libre. En el caso de que estas sean melasmas, es importante que el protector sea de amplio espectro y proteja también de la luz azul.

NOCHE

- 1. Doble limpieza.** Aceite primero, gel después y tónico.
- 2. Sérum con retinol.** Potente antiedad, 3 noches por semana.
- 3. Hidratante.** Con ceramidas y ácido hialurónico.
- 4. Exfoliación suave.** Semanal. Con ácido glicólico o láctico.

Crema de día y de noche
Merveillance Lift
de Nuxe, 64,90€.
Protector solar
Sun Filter 50+
de Elisabeth
Álvarez, 37€.



03

LOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS RECOMENDADOS

Para las manchas, se puede recurrir a la luz pulsada o a la combinación de diferentes láseres. En el caso de las líneas de expresión, los neuromoduladores, como el bótox; y el láser fraccional, la radiofrecuencia o el micro-needling, para estimular la síntesis de colágeno desde

capas profundas y prevenir la flacidez. En combinación con estas técnicas, la experta afirma que “también se pueden hacer infiltraciones de polinucleótidos en centros estéticos o clínicas para regenerar y estimular todavía más la síntesis de colágeno estructural”.

04

INGREDIENTES APROPIADOS

La recomendación de la doctora son los retinoides, porque “aumentan el colágeno y mejoran la textura y el tono, además de aportar luminosidad”. Junto a estos, la niacinamida, porque “regula el sebo, mejora la barrera cutánea y reduce las manchas”. Otros aliados son los alfahidroxiácidos, que estimulan la renovación celular, y los péptidos, que reafirman.



A los 50, FORTALECER

A partir de esta década, lo esencial es reestructurar volúmenes, fortalecer y estimular sin dañar los tejidos

01 LOS FRENTES A COMBATIR

Con la llegada de la menopausia, la piel experimenta cambios más intensos. El más llamativo es un descenso brusco de los estrógenos que provoca la sequedad, el adelgazamiento y la fragilidad de

la dermis. La flacidez es más evidente en el contorno facial, los párpados y el cuello. Además, se suma una importante disminución del volumen por reabsorción de los compartimentos grasos profundos de la cara y la pérdida del colágeno que les da soporte.

02 INGREDIENTES APROPIADOS

Las ceramidas y los ácidos grasos, que restauran la barrera cutánea y reducen la sensibilidad; el retinal, que estimula el colágeno y tiene una buena tolerancia; los péptidos, que ayudan a mejorar la firmeza; los antioxidantes, que protegen del daño inflamatorio; y el ácido hialurónico de diferentes pesos moleculares, para reponer la hidratación en profundidad.

03

LA RUTINA FACIAL IDEAL MAÑANA

1. Limpieza suave. En crema o mousse-espuma, y que no contenga sulfatos.

2. Sérums antioxidantes. Que incluyan combinaciones con vitaminas C y E, resveratrol y hialurónico.

3. Cremas. Ricas en lípidos, con ceramidas o karité. O con exosomas, pro-firmeza.

4. Protección FPS 50.

NOCHE

1. Limpieza. Con aceite desmaquillador.

2. Sérum. Con retinal o retinol encapsulado.

3. Crema. Con ceramidas o escualeno.

4. Exfoliación. Semanal.

Crema rica redensificante Eternal de **Skeyndor**, 97,60€. Hyaluron-Filler Epigenetic Serum de **Eucerin**, 52,90€.



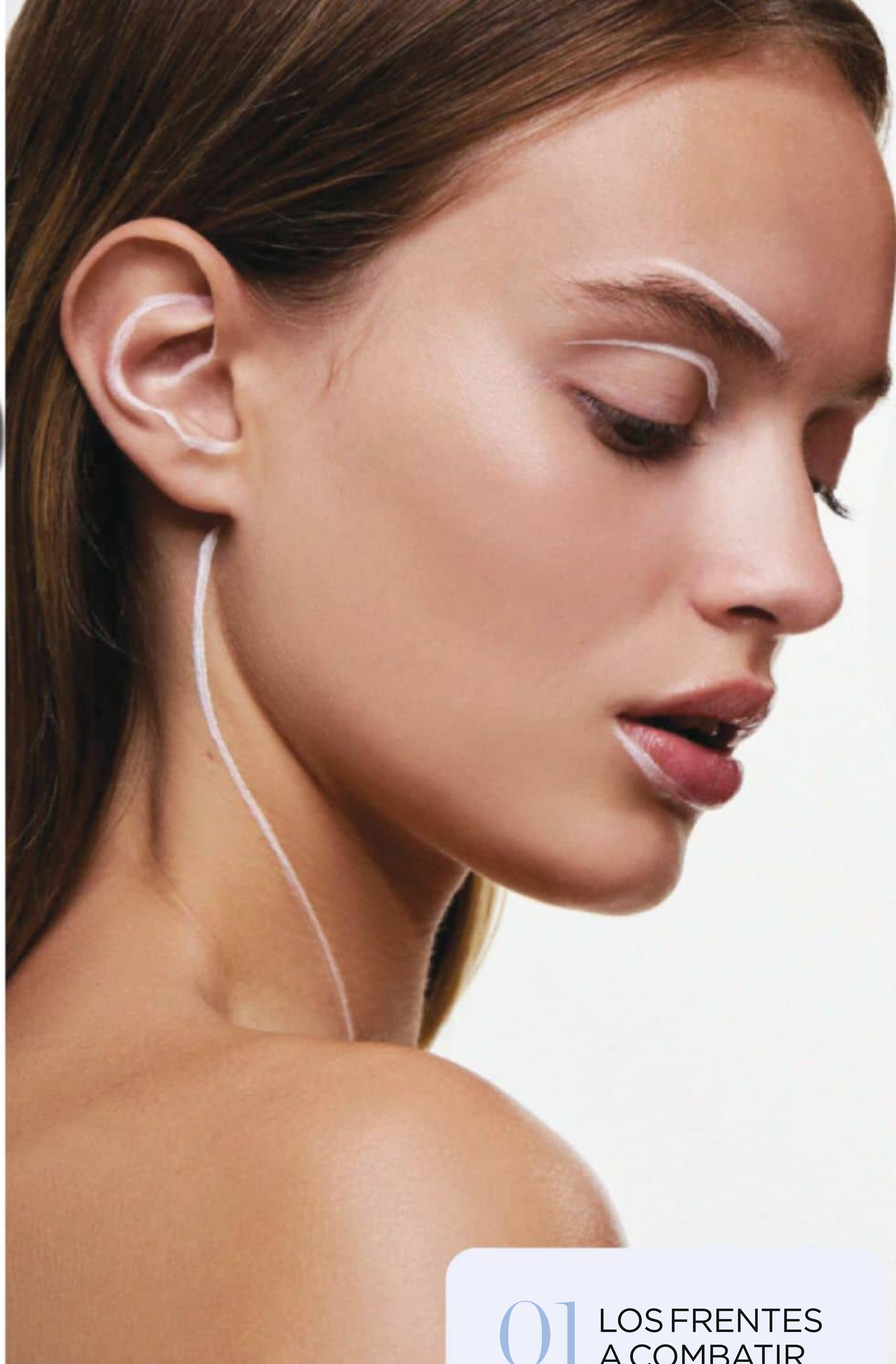
Suplementos

La vitamina D, los omega 3 y el colágeno hidrolizado complementan los sérums y las cremas, pero no los sustituyen

04

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS RECOMENDADOS

La Dra. Penalba apuesta por los que ayudan a reparar la piel desde sus estructuras más profundas. Es el caso de los bioestimuladores de colágeno, como la hidroxiapatita cálcica y los polinucleótidos; y los rellenos de ácido hialurónico, para restaurar volúmenes perdidos. Además, los láseres fraccionales no ablativos ayudan a recuperar la firmeza, mejorar las arrugas finas superficiales y reparar el daño solar acumulado. Otras técnicas a tener en cuenta son los ultrasonidos focalizados de alta intensidad (HIFU) y la radiofrecuencia con microagujas para reafirmar la piel en los casos de flacidez moderada.



A los 60, REPARAR

A partir de esta edad, es esencial mejorar la elasticidad de la piel, ayudarla a recuperar su confort y contrarrestar el fotoenvejecimiento, sobre todo las manchas

01 LOS FRENTES A COMBATIR

Se acentúan los problemas de flacidez y la pérdida de volumen. Se produce una pérdida significativa del grosor cutáneo y la sequedad es mucho más evidente. La sensación de tirantez es frecuente, algo que se agrava con una menor capacidad de regeneración de la piel, que provoca una mayor reactividad. Es cuando aparecen también las conocidas como manchas de la edad, sobre todo en las zonas más expuestas al sol.

02

LOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS RECOMENDADOS

El objetivo es “realizar procedimientos de regeneración progresiva, no agresiva”, destaca la dermatóloga, quien recomienda “el láser no ablativo suave para mejorar la textura y las manchas, además de los rellenos de ácido hialurónico para una hidratación profunda”. También aconseja la aplicación de bioestimuladores como los polinucleótidos, la hidroxiapatita de calcio o los exosomas, adaptados a las necesidades de cada piel.

Hábitos clave

Son la hidratación constante, una dieta rica en grasas saludables, evitar el aire muy seco y usar el protector solar a diario todo el año

03 LOS INGREDIENTES MÁS APROPIADOS

La urea en baja concentración hidrata y suaviza sin irritar; los péptidos ayudan a mejorar la firmeza y la textura; las ceramidas y el escualano restauran la barrera y alivian la sequedad; los retinoides suaves estimulan el colágeno sin dañar la barrera; y los antioxidantes protegen de los daños de la contaminación, el estrés y las radiaciones solares.

04 LA RUTINA FACIAL IDEAL PARA MEJORAR ARRUGAS Y MANCHAS

MAÑANA

1. Limpieza muy suave. O agua micelar.

2. Sérums antioxidantes suaves. Con vitamina C al 10% o niacinamida.

3. Crema reparadora. Con péptidos o antimanchas.

4. Protector solar FPS 50+.

NOCHE

1. Limpieza. En formato bálsamo o leche limpiadora.

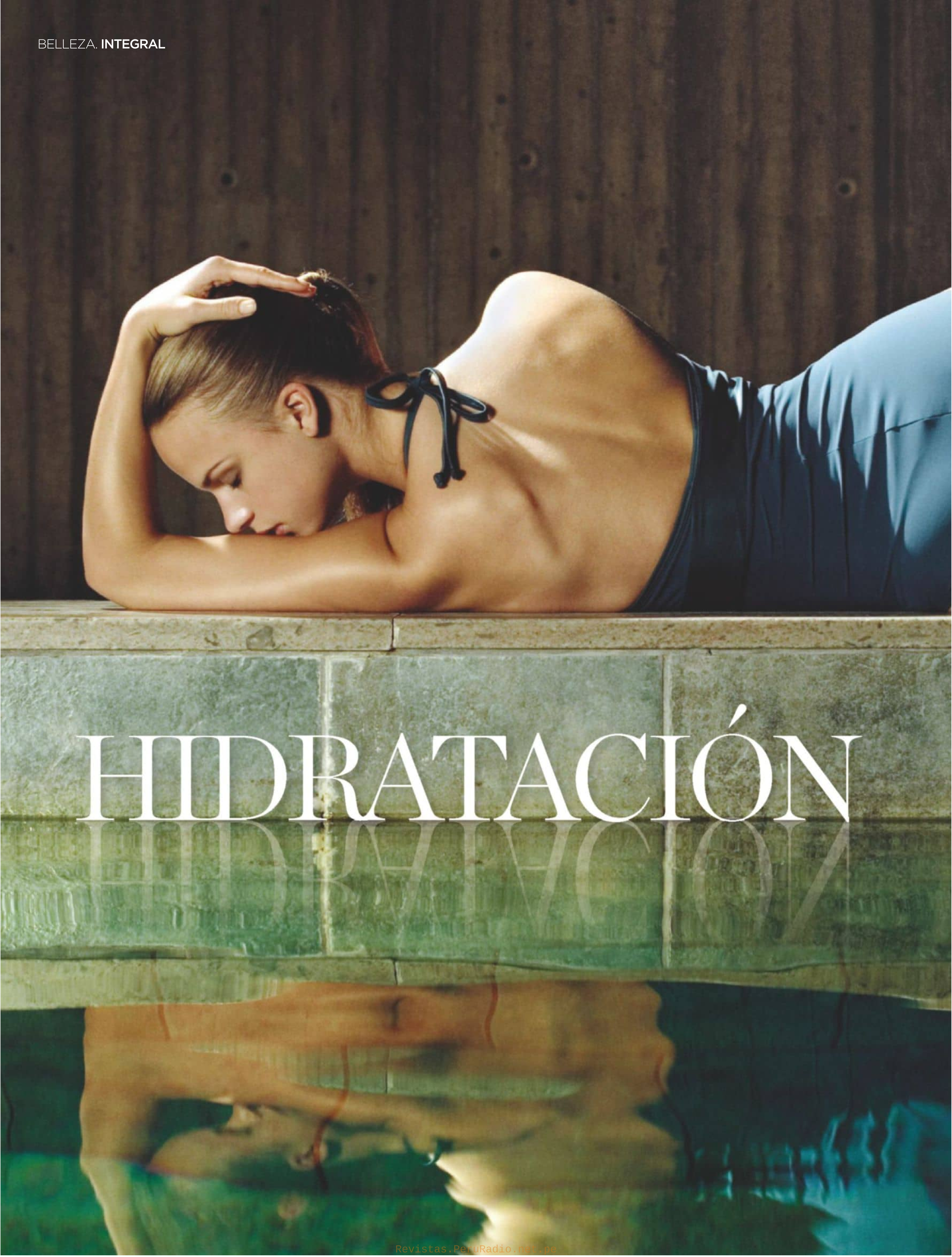
2. Retinol suave. Al 0,1 o 0,3%.

3. Crema emoliente. Rica en urea, escualano o karité.

4. Exfoliación. Suave (enzimática) una vez a la semana.

Retinol 0.3 Clínica Solutions de Mary Kay, 80€.
Fluido Anti-Manchas Bright Reveal SPF50+ de L'Oréal Paris, 21,10€.



A woman with long brown hair is lying on her side on a stone ledge. She is wearing a dark blue halter-neck top. Her head is resting on her hand, and she is looking down. The scene is set against a dark wooden wall. Below the ledge, the water reflects the woman and the stone ledge. The word "HIDRATACIÓN" is written in large, white, serif capital letters across the middle of the image, with its reflection visible in the water below.

HIDRATACIÓN



PROTEGE ROSTRO, CUERPO Y CABELLO EN INVIERNO

El descenso brusco de las temperaturas, el viento y la exposición continua a la calefacción provocan la deshidratación y aceleran la aparición de signos de envejecimiento. Es el momento de fortalecer la función barrera de la piel y ayudarla a retener la humedad con la mejor cosmética y los tratamientos más eficaces

ENCARNA AGUADO

Si no queremos que nuestra piel se muestre más seca y tirante y pierda luminosidad, debemos reforzar nuestra rutina diaria con un extra de hidratación durante los meses más fríos. Es en esta época cuando se debilita la barrera cutánea porque las glándulas sebáceas reducen la producción de sebo, provocando que la capa lipídica sea más fina. Al no estar la dermis bien sellada, es muy difícil mantener la humectación para protegerla bien.

CÓMO AYUDARLA

- **Con fórmulas a medida.** No sirve cualquier crema que se limite a hidratar la piel superficialmente. Debe proporcionarle confort y mejorar en profundidad su

rendimiento. En las siguientes páginas, te explicamos cuál es la combinación de ingredientes perfecta de una buena hidratante y qué productos, aparentemente prescindibles, te pueden proporcionar un plus.

- **“Inmunizando” el cabello.** Con el frío, se produce una menor dilatación de los vasos sanguíneos del cuero cabelludo, lo que provoca que el pelo no reciba la misma cantidad de agua que en otras estaciones. A continuación, repasamos los principios activos que evitan que se encrespe y se vuelva más frágil y quebradizo.

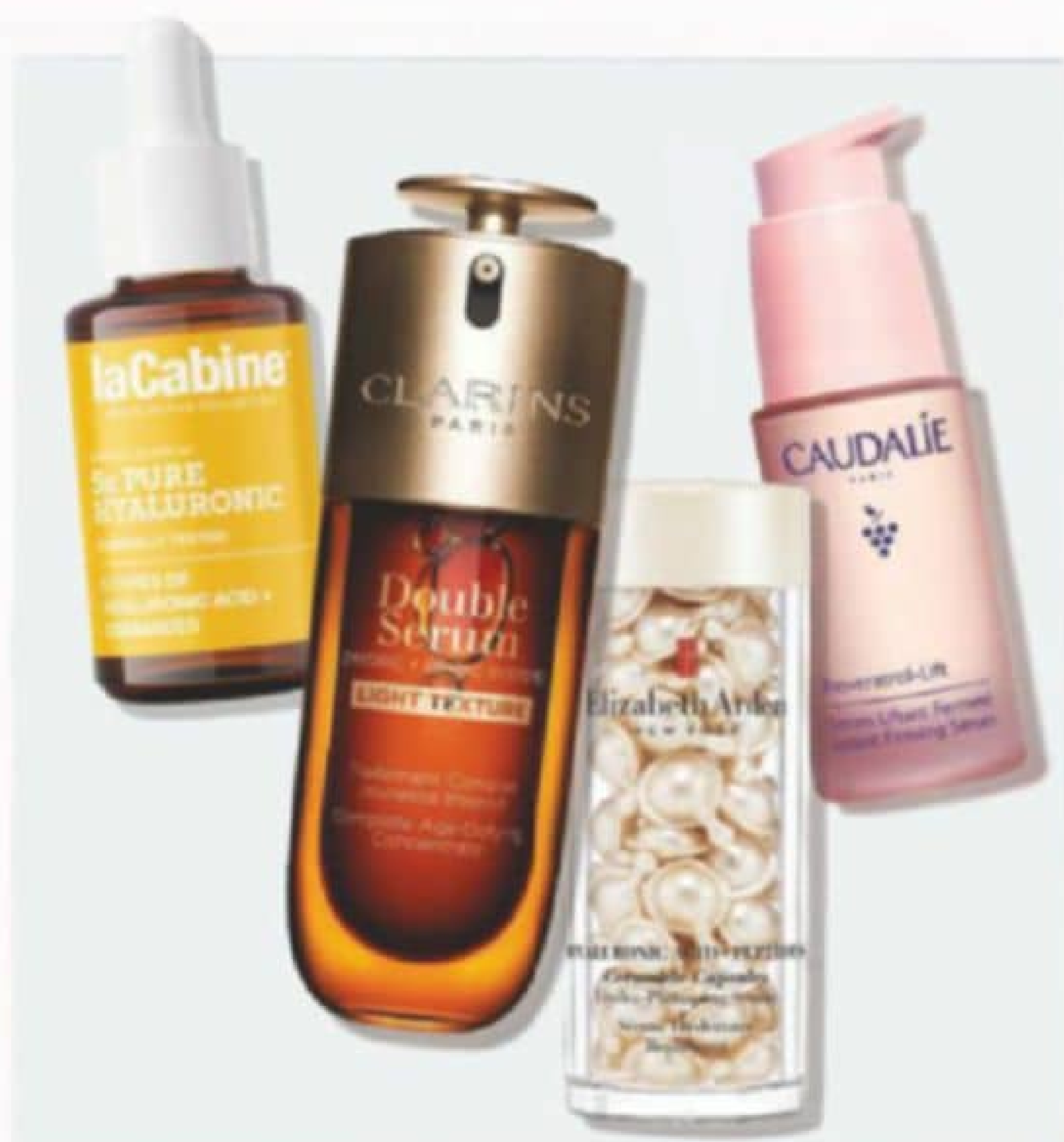
- **Cuidados estéticos.** Te revelamos los mejores protocolos faciales, corporales y capilares para revertir la deshidratación y ayudar a ganar más resistencia frente a las agresiones externas.

ROSTRO

En esta época precisa de un refuerzo de las defensas naturales de la piel

El objetivo es proporcionarle una hidratación avanzada que le ayude a mantener su equilibrio, incluso en las condiciones climáticas más extremas. Para ello, el sérum y la crema deberían sumar los siguientes ingredientes:

- **Humectantes.** Son principios activos que atraen y retienen el agua, como el ácido hialurónico, la glicerina, el pantenol, el aloe vera, la urea y los polisacáridos.
- **Ceramidas.** Estas, junto a los lípidos como la manteca de karité o el argán, mantienen el equilibrio hídrico y refuerzan la barrera.
- **Antioxidantes.** Funcionan como un escudo celular, combaten el estrés oxidativo y reparan. Entre ellos, las vitaminas C y E, la niacinamida o el resveratrol.
- **Péptidos.** Son aminoácidos que aumentan la hidratación y favorecen la producción de colágeno, mejorando la firmeza.



Sérum 5x Pure Hyaluronic de **laCabine**, 14,95€. Double Serum Light Texture de **Clarins**, 147€. Ácido Hialurónico + Péptidos Ceramide Capsules de **Elizabeth Arden**, 88,90€. Sérum reafirmante Resveratrol-Lift de **Caudalie**, 52,90€.



Crema Total Hydrating Bi-gel de **Anubis**, 43,98€. SOS Bálsamo Instantáneo Aquatherm de **Skeyndor**, 51,90€. Crema Hydrate + Plump Multi Correxion® de **RoC**, 39,90€. Gel crema Hydraskin Light de **Darphin**, 38,50€.

BUSCAR LA MEJOR COMBINACIÓN

La acción conjunta del sérum y la crema, aplicados dos veces al día, es muy efectiva si contienen los activos necesarios. Por ejemplo:

- **¿Piel apagada o fatigada?** Un sérum de vitamina C y una crema con aloe vera, urea o karité serían una excelente opción.
- **¿Sensible con rojeces?** La niacinamida como ingrediente prin-

Día y noche

Para que la hidratación sea reparadora y eficaz, conviene aplicar el sérum y la crema conjuntamente por la mañana y antes de ir a dormir

cipal del sérum y una crema con ceramidas mejoran la función barrera y aportan confort.

- **¿Pérdida de volumen?** Se le puede proporcionar hidratación profunda con un sérum de ácido hialurónico. Y, a continuación, potenciar esta con una crema con péptidos, que además ayuda a redensificar el óvalo facial.

LOS TRATAMIENTOS EN CABINA

• **La mesoterapia facial.** Las microinyecciones de ácido hialurónico, vitaminas y antioxidantes restauran la capacidad de la piel de retener el agua, mejorando su textura, luminosidad y firmeza. Precio por sesión: desde 300€. Se recomiendan de 2 a 3 cada tres semanas o un mes. Más inf.: institutomedicoricart.com

• **Hydrafacial.** Es uno de los tratamientos más populares para una hidratación profunda. Un solo aparato consigue, gracias a su tecnología patentada, una limpieza profunda, la extracción de impurezas y la penetración de sueros ricos en ácido hialurónico, péptidos y antioxidantes. A partir de 100€. Más inf.: hydrafacial.es

Sí a los nuevos tónicos

Este producto, que se usa como último paso de la limpieza facial, perdió protagonismo durante un tiempo porque muchos contenían alcohol o principios activos que resecan o irritaban la piel.

• **Los de última generación.** Están formulados con ingredientes que calman, reequilibran y optimizan la absorción de los sérums y las cremas. Merecen especial mención los milky toners. Con una textura lechosa y ligera, son la opción más nutritiva para quienes necesitan una hidratación reforzada.



Nourishing Milky Toner de **Paula's Choice**, 33€. Cera Intensive Barrier Toner de **Barr**, 29,99€. Glow Replenishing Rice Milk de **Beauty of Joseon**, 18€.

CUERPO

Para evitar la descamación, rugosidades o irritaciones conviene adaptar la rutina de cuidados diarios

Cualquier tipo de piel, seca o grasa, puede sufrir deshidratación. Para evitarlo, podemos seguir estas pautas a la hora de la ducha:

- **Si la piel es reactiva.** Para frenar las rojeces y los picores, el agua debería estar templada y no permanecer más de 10 minutos bajo la misma. Respecto al gel, elegirlo con fórmulas suaves, como la avena coloidal o un gel-aceite respetuoso con el pH de la piel.

- **Crema a diario.** Es el requisito imprescindible después de la ducha, para devolverle confort y elasticidad. Los mejores ingredientes: la urea, la glicerina, el pantenol, el ácido hialurónico y la alantoína. Y si es una piel muy seca, la manteca de karité y los aceites vegetales pueden aportar la nutrición necesaria, dejándolos actuar por la noche.

EL SPA, LA SUMA DE BENEFICIO Y PLACER

Hay oasis urbanos que ayudan a calmar y reforzar la piel del cuer-

po gracias a la combinación de su circuito de aguas con sesiones que incluyen exfoliación, envoltura de barro y masaje con aceites hidratantes orgánicos. Precio tratamiento: 115€. Más información: theorganicspamadrid.com

Una hidratación profunda es sinónimo de una piel más elástica, luminosa y con menos arrugas



Sérum corporal NOX+ de **HD Cosmetic Efficiency**, 18,55€.
Hidroloción calmante Atopi Control de **Eucerin**, 18,70€.
Crema de Ducha Karité 5% de **L'Occitane**, 20€.
Crema hidratante fortalecedora Ceramide Protect de **Mixa**, 6,99€.



El refuerzo excepcional

- **Los sérums corporales.** Al igual que los faciales, su textura es muy ligera y penetran en profundidad. Se aplican antes de la crema y potencian la acción de la misma gracias a sus ingredientes súper hidratantes, antioxidantes y reafirmantes. Son tendencia y han venido para quedarse.
- **Las mascarillas.** Las de formato guante o calcetín, aplicadas una vez a la semana, mantienen las manos y los pies hidratados y suaves.

CABELLO

La clave está en mantener la fibra capilar fuerte y flexible

Con el frío, las glándulas sebáceas trabajan menos y la hidratación del pelo disminuye. Este se vuelve más poroso y seco, con riesgo de descamación y fragilidad. ¿Cómo recuperarlo?

- **Champús y acondicionadores.** Deben ser hidratantes para retener la humedad del cabello y ayudar a que este se vea flexible y sin encrespamiento. El pantenol, la glicerina, la keratina y el colágeno son algunos

Champú Gloss Absolu de **Kérastase**, 32,80€. Crema sin aclarado Heat & Glow de **Pantene** Pro-V, 8,99€. Sérum nocturno Night.Shift de **Kevin.Murphy**, 42€. Mascarilla de **René Furterer**, 27,94€.

de los ingredientes esenciales. Busca estos mismos principios activos, así como el karité, el argán y las vitaminas B, C y E, en las mascarillas, que puedes aplicar una o dos veces a la semana.

- **Protector térmico.** Siempre antes del uso del secador o la plancha para evitar la deshidratación.
- **Aceites y sérums.** Parecen prescindibles, pero no lo son. Aplicados de medios a puntas regeneran la fibra capilar y previenen el encrespamiento.

CUIDADOS ESTRELLA EN EL SALÓN

• **Hydrate.Me.** Es una completa rutina de hidratación para fortalecer el pelo. Incluye lavado détox para eliminar la cal y los metales pesados, acondicionador rico en antioxidantes y una mascarilla de algas marinas. Desde 60€. Más inf.: thelabbeautystudio.com

• **Softy Mood.** Se realiza con productos que incluyen ceramidas y proteínas para hidratar profundamente y acabar con el encrespamiento hasta 3 meses. Desde 145€, según el largo del pelo. Más inf.: thebeautyconcept.com



AL RESCATE DE LAS PIELES SENSIBLES

La sequedad, las rojeces y la tirantez son señales visibles de que la piel se encuentra en un estado vulnerable. En estos fríos días invernales nuestro objetivo es fortalecerla y calmarla con esta rutina, sin olvidarnos de preservar su juventud

ENCARNA AGUADO | Fotografía CARLOS MARSELLÉS

01. El núcleo SÉRUMS Y CREMAS REPARADORAS

El punto fuerte de una rutina para pieles frágiles e hiperreactivas es una cosmética con ingredientes que refuercen su barrera protectora. Precisa de principios activos con propiedades hidratantes, como el ácido hialurónico (AH) o el aloe vera; que tengan efecto calmante, como la niacinamida y las ceramidas; y función antioxidante para tratar los signos de la edad, sin que haya problemas secundarios de irritación, como los péptidos y el bakuchiol. Un tratamiento de choque ideal es incorporar ampollas de AH o bakuchiol antes del sérum y la crema. Con estas soluciones oleosas o acuosas, se obtienen resultados inmediatos.





DEVOLVER EL CONFORT

1. Ampollas Ácido Hialurónico y ampollas Phytoretinol, con bakuchiol, de **Armonía**, 2€ cada una.
2. Crema Aquasource Hydra Barrier Cream de **Biotherm**, 55€.
3. Crema 360° Repairing Balm de **Masqmai**, 30€.
4. Esencia Comforting Barrier Essence de **Sensai**, 184€.
5. Sérum Re-Birth Niacinamide de **Dolce & Gabbana**, 95€.
6. Crema Reparadora Boticeam de **Arganour**, 9,95€.
7. Crema Facial Rejuvenecedora Sescacay de **Sesderma**, 52,95€.
8. Perlas Regeneradoras Nocturnas Peptide [Reti-V] de **Sensilis**, 55,95€.
9. Sérum de Rescate Intral Inner Youth de **Darphin Paris**, 101€.

02. El refuerzo

MASCARILLAS, EL PLUS SEMANAL

Son las en la manga para dar un pequeño empujón a cualquier rutina facial. En el caso de las pieles más delicadas, escogerlas con una alta concentración en manzanilla, caléndula, aloe vera o prebióticos ayuda a equilibrar

su microbiota. Para aquellas que quieran una acción profundamente reparadora, recurrir a las nocturnas, que actúan durante las horas de descanso. Otra opción sería elegir productos exfoliantes con acción hidratante.

ACCIÓN INTENSIVA

1. Anti-stress Mask de **Mesoestetic**, 44,70€.
2. Mascarilla Calmante Hidratante de **Avène**, 16,99€.
3. The Rice Polish Classic de **Tatcha**, 76€.
4. Mascarilla en crema Hydra Repair de **Patyka Paris**, 18,83€.
5. Water Sleeping Mask de **Laneige**, 32€.
6. Sublime Skin Lift-Mask de **[comfort zone]**, 89€.
7. Biodefense Prebiotic Mask de **Primaderm**, 29,50€.





03. Con delicadeza LIMPIEZA FACIAL SUAVE Y RENOVADORA

Tener la piel sensible no significa que la higiene tenga que ser superficial. Se puede recurrir a la doble limpieza, como con otro tipo de pieles, pero teniendo muy en cuenta la composición y la textura de los productos. Por ejemplo,

el aceite –primer paso del desmaquillado– puede estar elaborado con rosas; y en el caso del producto jabonoso –segundo paso–, recurrir a una suave mousse. No olvidarse de equilibrar el pH de la piel con un tónico sin alcohol.

SIN IRRITACIONES

1. Agua Micelar Blemish Relief K-Bioferment de **Atashi**, 18,66€.
2. Tónico Caléndula Herbal Extract Toner de **Kiehl's**, 70€.
3. Tonique Confort, con agua de rosa, de **Lancôme**, 45€.
4. Mousse limpiadora Take The Day Off de **Clinique**, 32,50€.
5. Leche Limpiadora Intral, a la camomila, de **Darphin Paris**, 39€.
6. Aceite Delicado Desmaquillante de **Nuxe**, 20,10€.
7. Mousse Limpiadora Abeille Royale, con miel y jalea real, de **Guerlain**, 59€.

¿ROSTRO CANSADO E HINCHADO? CÓMO EVITAR LA CARA DE CORTISOL

Cuando la vida nos sobrepasa y se dispara el estrés, se perciben cambios visibles en la piel. Esta se apaga, se vuelve más vulnerable y frágil, y aparecen las imperfecciones. La buena noticia: la cosmética y los tratamientos nos ofrecen un salvavidas

ENCARNA AGUADO

A nivel físico y mental, todas sabemos cómo afecta el estrés: tensión muscular, ansiedad, insomnio... pero este también se refleja en la piel, y el espejo se encarga de recordarlo.

LOS SIGNOS QUE LA DELATAN

Cada piel reacciona de forma distinta, “pero hay señales comunes que hacen reconocible una cara estresada”, nos detalla Pedro Català, doctor en Farmacia y cosmetólogo. Estas son:

- **Envejecimiento acelerado.** La pérdida de colágeno y elastina altera visiblemente la firmeza de la piel. Se ve más flácida y se multiplican las líneas de expresión.
- **Hinchazón.** La retención de líquidos se aprecia sobre todo bajo los ojos y en las mejillas.

- **Brotes de acné.** Las hormonas del estrés aumentan la producción de sebo, provocando granos incluso en personas adultas que nunca los han sufrido.

- **Rojeces.** La piel se vuelve más sensible y se irrita con facilidad. El cortisol desencadena inflamación de bajo grado que puede intensificar problemas como la rosácea o hacer que la piel reaccione de forma exagerada ante determinados cosméticos, el clima o la contaminación.

- **Pérdida de luminosidad.** La renovación celular más lenta, que provoca la acumulación de las células muertas, y la mala circulación impiden que la piel pueda reflejar bien la luz.

- **Fragilidad y tirantez.** El cortisol reduce la capacidad de la piel para retener la humedad. Como consecuencia, se vuelve más fina y, por lo tanto, más vulnerable.



Más evidente en la perimenopausia

A medida que se aproxima la menopausia, se intensifican los efectos del cortisol sobre la piel.

• **Cuestión hormonal.** “Cuando los niveles de estrógeno descenden,

la piel se afina, aumenta su sequedad y es menos elástica”, comenta el experto, quien añade que “en esta etapa, el cortisol se eleva con mayor facilidad, sobre todo si se suma a situaciones como

el cansancio, la falta de sueño o los sofocos”.

• **Resultado.** El impacto es doble: hay una mayor pérdida de colágeno, más deshidratación y se acentúa la hinchazón.

La estrategia a seguir para controlar el estrés debe ser integral y sostenible en el tiempo para que sea eficaz

LOS TRATAMIENTOS ALIADOS

Además de las cremas y sérums específicos para pieles sensibles y apagadas, hay tratamientos que ayudan tanto a reforzar su función barrera como a mejorar su firmeza y luminosidad.

- **Radiofrecuencia-Indiba.** Es una técnica no invasiva que genera calor en los tejidos profundos para estimular la producción natural de colágeno. Activa la oxigenación, la circulación y la regeneración celular. Tiene un efecto lifting y aporta luminosidad. Desde 100€, la sesión. Más inf.: germainegoyamadrid.com

- **Microneedling.** A diferencia de la mesoterapia tradicional, que implica el uso de agujas para infiltrar principios activos, esta técnica utiliza un dispositivo llamado dermapen (similar a un rotulador), que realiza imperceptibles punciones por todo el rostro. Con ella se favorece la absorción de los ingredientes y se estimulan los mecanismos naturales de reparación de la piel. En el tratamiento Exorepair de Montibello, por ejemplo, se aplica una fórmula que combina exosomas, polinucleótidos, pro-vitamina B5, vitamina C y ácido hialurónico. A partir de 95€, la sesión. Más inf.: skin.montibello.com



Una ayuda desde dentro

Para mejorar el aspecto de la piel cansada, se puede potenciar la rutina de belleza con suplementos alimenticios durante 3 meses, como mínimo, para obtener los mejores resultados.

- **Los más eficaces.** Son el glutatión, el colágeno, las vitaminas A, C, D y E, el ácido hialurónico, el magnesio, el complejo de vitaminas B, la jalea real, los probióticos, el omega 3 y el zinc.

- **Qué consiguen.** No solo ayudan a aumentar la energía, también combaten el estrés oxidativo y el fotoenvejecimiento de la piel, propician la hidratación y la firmeza, y mejoran la luminosidad.

CLARA PARA KINACTIF



¿Y si el problema no está en tu pelo sino en la raíz?

Las fórmulas de origen natural de KINACTIF™ N°8 Scalp, calman y equilibran el cuero cabelludo para un cabello más sano, fuerte y luminoso.

Caspa, grasa, picores, caída... ¿Por qué nos cuesta tanto acabar con ellos? Porque a menudo cuidamos nuestro cabello, olvidando lo más importante: la raíz. La línea KINACTIF™ N°8 Scalp de KIN Cosmetics actúa sobre el cuero cabelludo con fórmulas de origen natural específicas para cada tipo de problema, creadas con prebióticos que restablecen la salud capilar, devolviéndole a tu pelo toda su belleza.

LA SOLUCIÓN PERFECTA PARA TI

La gama Confort de KINACTIF™ N°8 Scalp, con el Daily Soothing Shampoo y el serum en roll-on SOS Soothing Serum, actúa sobre el cuero cabelludo sensible con ingredientes calmantes como Sepicalm® y

extracto de caléndula. La línea Anti-Dandruff regula la producción de caspa con antifúngicos como el Piroctone Olamine® y el extracto de piel de granada. El Revitalizing Shampoo y las ampollas Complexe Trico-Active, de la gama Anti-Hair Loss, fortalecen la raíz y reducen la caída del cabello gracias a una combinación de Procapil® y extracto de té blanco. El Balancing Shampoo y la mascarilla Balancing Clay, purifican, eliminan impurezas y equilibran la producción de sebo con activos como Kaolin y Zincidone®. Y para todo tipo de cuero cabelludo, el Multivitamin Scalp Serum, con Niacinamida, mejora la barrera cutánea y controla la grasa. ¿Y ahora, qué necesita tu cuero cabelludo? Escúchalo y cuidalo como mereces.

Cuero cabelludo sensible

Sin sulfatos, el Daily Soothing Shampoo es suave y eficaz, y el SOS Soothing Serum alivia las zonas sensibles.

Cabello más fuerte

Las ampollas Complexe Trico-Active actúan sobre el folículo para reforzar el crecimiento del cabello.

Cuero en equilibrio

El Multivitamin Scalp Serum equilibra el microbioma capilar, manteniendo el cuero cabelludo saludable.

www.kinactifbykincosmetics.com





COSMÉTICA CALMANTE PARA PIELES ESTRESADAS

Sus fórmulas ayudan a reducir los signos de cansancio y a revitalizar la piel, proporcionando el deseado efecto buena cara.

1. Sérums. Busca los que ponen la palabra desalterante o desensibilizante en el envase. Ayudan a equilibrar y fortalecer la piel.

2. Cremas. Las que contienen ácido hialurónico, ceramidas, péptidos, niacinamida o aloe vera ayudan a restaurar la barrera cutánea y aportan una hidratación más duradera.

3. Mascarillas. Las cosméticas coreana y japonesa son especialistas en mascarillas nocturnas para pieles maduras (50+), que calman las rojeces, reparan

los tejidos dañados y ayudan a equilibrar el microbioma de la piel. Este es el ecosistema de microorganismos que ayudan a mantenerla saludable.

4. Brumas. Las hidratantes-calmanes, específicas para pieles sensibles o reactivas, suponen un gran alivio cuando aparecen la irritación o las rojeces.

5. Contornos de ojos. Los que contienen cafeína mejoran la circulación, ayudan a tensar y abren la mirada. También funcionan muy bien los que incluyen vitamina C, con efecto iluminador, así como los que tienen aplicador metálico o roll on para “planchar” las bolsas.

• **Drenaje linfático facial.** El tratamiento Sulyfth® Sublime Lifting Therapy de la facialista Yvette Pons trata tanto las arrugas del rostro como las del cuello y escote. Es un innovador masaje lifting manual que actúa sobre el sistema linfático, el circulatorio, la musculatura profunda y las fascias. A partir de 150€, la sesión. Más inf.: yvettepons.com

BUENOS HÁBITOS PARA EL DÍA A DÍA

Se pueden adoptar o modificar pautas para calmar la piel.

• **Alimentación equilibrada.** Menús antiinflamatorios que incluyan, por ejemplo, el pescado azul, las semillas de lino o las nueces.

• **Descansar bien.** Un sueño reparador protege y regenera la piel. Y es que la recuperación cutánea alcanza su punto máximo entre las 2 y las 4 de la madrugada.

• **Meditación.** Practicada 5 minutos diarios ayuda a regular el cortisol, lo mismo que los ejercicios de respiración consciente.

B12 Calm Serum de **Twelve Beauty**, 68€. Bálsamo Calmante Melan Recovery de **Mesoestetic**, 51,10€. Mascarilla nocturna Indigo Overnight Repair de **Tatcha**, 28€. Bruma hidratante y calmante The Cool Rescue de **Sensilis**, 13,40€. Contorno de ojos Instant Blur Magic Eyes K-Bioferment de **Atashi**, 31,28€.



CLARA PARA OLISTIC

Olistic, líder en innovación y ciencia

Olistic marca un antes y un después en la salud capilar con el estudio clínico más sólido realizado hasta la fecha sobre un nutraceutico.

La industria de los nutraceuticos vive un auge sin precedentes, impulsado por el reciente interés en la **salud preventiva, el bienestar y la belleza desde el interior**. Las previsiones apuntan a que el mercado se duplicará en los próximos ocho años. Este crecimiento se refleja también en los hábitos de consumo: alrededor del 75 % de los adultos en Estados Unidos utiliza complementos alimenticios de forma habitual¹. Y, además, el consumidor se muestra más informado y exigente: más del 80 % de los compradores considera la eficacia demostrada como el principal criterio a la hora de elegir un producto². “Invertir en un estudio clínico de este nivel implica tiempo, recursos y asumir un gran riesgo, pero teníamos claro que queríamos demostrar con datos lo que prometemos”, explica Pedro Luis González, presidente ejecutivo de **Olistic**.

UN ESTUDIO SIN PRECEDENTES

La prestigiosa revista científica **Dermatology & Therapy** (Q1)³ ha publicado el estudio clínico realizado con **Olistic Women**, considerado el más sólido hasta la fecha en nutraceuticos para la salud capilar gracias a su **diseño, duración y rigor metodológico**. Se desarrolló durante más de tres años e incluyó a 106 mujeres durante 6 meses de seguimiento, un tamaño y duración muy superiores a los estudios de este tipo. La investigación clínica mostró mejoras significativas en densidad, crecimiento y caída del



La revolución capilar

Con más de 30 ingredientes naturales, **Olistic** garantiza resultados visibles y duraderos.

cabello, confirmando de forma objetiva y perceptible **la eficacia del nutraceutico**. “No es habitual encontrar estudios de este nivel en el ámbito de los complementos alimenticios. Cuando un suplemento cuenta con este respaldo, deja de ser un simple ‘extra’ y pasa a convertirse en una herramienta complementaria real para el cuidado de la salud capilar”, explica la Dra. Claudia Bernárdez, directora de la clínica AB Derma de Madrid y una de las investigadoras del estudio.

CON ESTE LOGRO,
OLISTIC ELEVA
LOS ESTÁNDARES
DEL SECTOR,
ABRE LA PUERTA
A FUTUROS ESTUDIOS
Y CONSOLIDA
SU LIDERAZGO

olisticscience.com

¹ Council for Responsible Nutrition (CRN) / Ipsos — “2024 Consumer Survey”.

² Informe de Kearney: Prestige Beauty Consumer Index: The next frontier of US beauty consumers.

³ Revista de máxima relevancia e impacto científico en dermatología. Publicar en una revista Q1 implica que el estudio ha superado los más altos estándares de calidad, rigor y reconocimiento internacional en su área.

VENTANAS BIEN VESTIDAS

Una estancia parece desnuda si no la visten unas cortinas, ya sea para tamizar la luz o para ocultarla de miradas indiscretas



02

01 CON FALDÓN. Este elemento que contrasta también es el que aporta personalidad a estas cortinas. Además, el hecho de dejar la barra negra a la vista juega con el detalle oscuro de la cinta que delimita la medida del faldón inferior.

02 A RAYAS. El estor que cubre el gran ventanal del dormitorio se integra con el resto de la decoración gracias a su estampado rayado. Este se conjuga con los cuadros del papel pintado y el estampado del cabecero.



03

03 CONTRASTE. Escoger una cortina que enmarque el espacio no suele ser una tarea fácil. En este caso, la opción elegante es combinar blanco y gris oscuro a modo de franja inferior, que acorta visualmente e imprime sofisticación.

04 ESTOR SIN VARILLAS. Es la característica principal de los estores paquete como el de este salón. En este caso se ha elegido un lino en color beige que aligera el efecto de las paredes pintadas en azul oscuro.



04



06



07



05

05 NEUTRALIDAD. Una persiana hecha de lamas estrechas permite graduar al milímetro la luz que recibe este espacio de paso sin que tenga peso decorativo. La opción escogida del blanco amplifica la selección de este elemento por su funcionalidad y no por su carga ornamental.

06 ESTAMPADA. La elección de motivos en tonos cálidos, como el burdeos,

el mostaza, el verde o los marrones, resulta reconfortante, sobre todo porque transmite calidez en invierno y hace que la estancia resulte más acogedora y confortable.

07 GRUESA. Tejidos como la chenilla, la lana, el terciopelo o, incluso, un lino grueso ayudan a conservar el calor y aportan una sensación inmediata de confort. Además, tienen una buena caída, lo que transmite elegancia.



08 PANELES JAPONESES.

Aportan una estética minimalista y contemporánea, que contrasta con el entorno rústico de esta estancia. Al ser blancos sin estampado, se mimetizan con las paredes, pasando casi desapercibidos, pero cumpliendo perfectamente la labor de tamizar la luz.

09 LA MÍNIMA EXPRESIÓN.

Este estor es casi etéreo al estar confeccionado

con un lino blanco muy ligero. Solo unas finas rayas azules denotan su presencia y lo integran dentro de los textiles del dormitorio. Por otra parte, la elección del color y de un motivo discreto contribuye al descanso.

10 COLOR. En este caso, el tono de las cortinas se replica en otros elementos del mobiliario y objetos ornamentales, llevando la naturaleza que rodea la casa al interior del salón.



Casco antiguo. El canal Sint-Annarei es uno de los más pintorescos de la ciudad. Muy fotografiado porque sus fachadas se reflejan en el agua.

BRUJAS

LA CIUDAD DE LOS CANALES

Surcada por ramales de agua que serpentean por su centro histórico, el mayor de estilo medieval de toda Europa, recibe el título de “Venecia del Norte” por su encanto



Los museos más originales

Además del Groeninge –el más importante, ya que expone obras de Jan van Eyck o El Bosco– y del Volkskundemuseum, de cultura popular, la ciudad alberga otros que incitan a entrar incluso a los más reticentes.

Choco-Story. Este museo dedicado al chocolate ofrece una visita especialmente entretenida.

Frietmuseum, el de las patatas fritas. Sí, has leído bien, un museo dedicado a este tubérculo. Junto con los mejillones, son un plato típico belga.

01. El canal de Damme conecta Brujas con este otro pueblo belga, uno de los más bellos del país. **02.** La conocida tienda de vestidos de boda **Veerle Praet**. **03.** Una creación de la boutique nupcial. **04.** Productos de encaje artesanales de **Kantcentrum**, el Museo Patrimonial.



El nombre de la ciudad deriva del nórdico *brygga* y significa embarcadero. No es algo casual. Durante la Edad Media, este fue el puerto más importante del continente, título que ostentó hasta el siglo XV, cuando el estuario del Zwin se cegó por causas naturales y dejó de ser navegable para las grandes embarcaciones. Pero el esplendor que vivió la ciudad hasta ese mo-

mento todavía es patente en su centro histórico, declarado Patrimonio de la Humanidad.

EL CORAZÓN DE LA CIUDAD

Para visitar Brujas bastan dos días, aunque lo ideal es pasar tres o cuatro y poder recorrer con calma sus calles, descubrir sus puentes, sus edificios tradicionales y esos rincones pintorescos que la llenan de encanto. Es algo que se puede hacer andan-





02



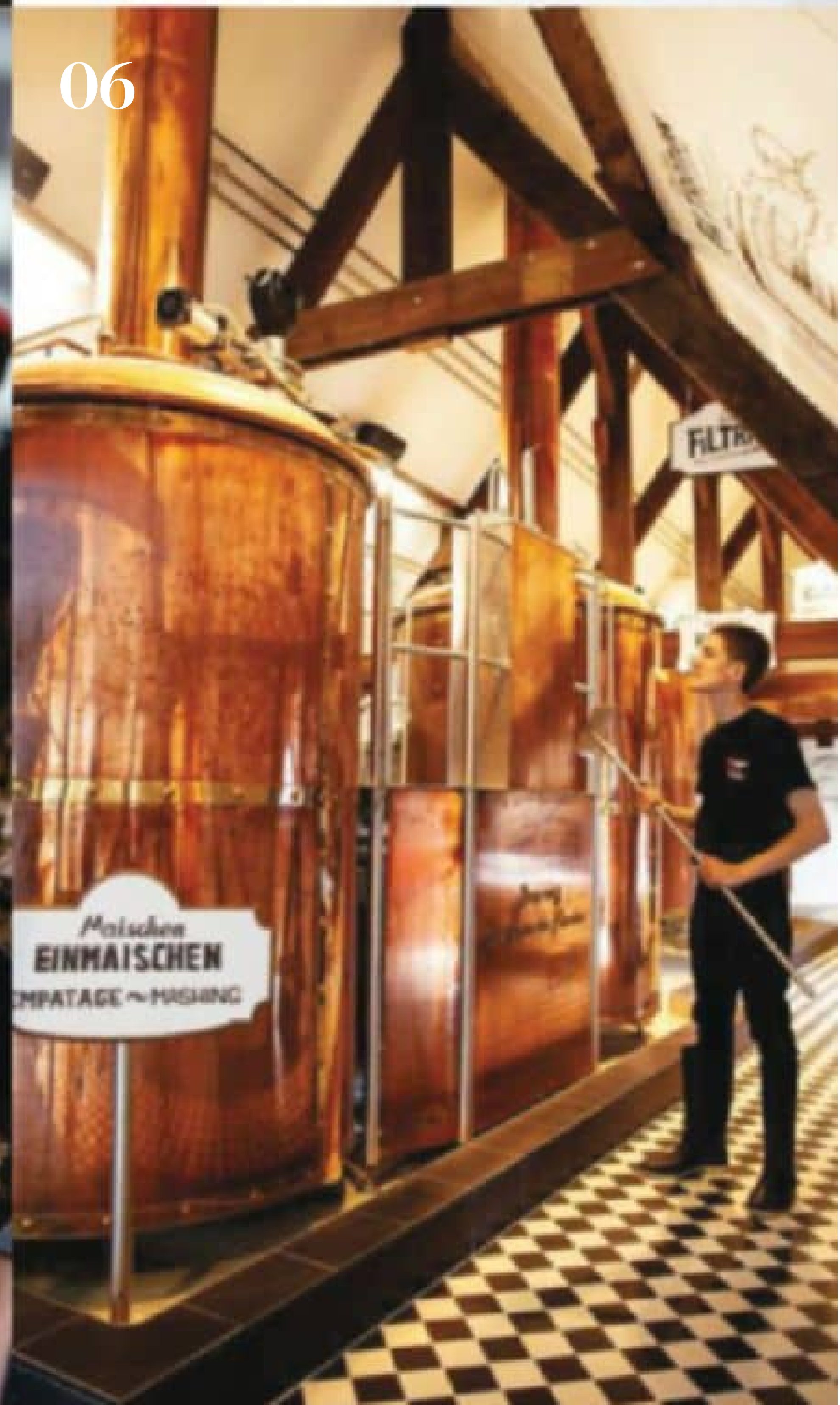
03



04



05



06



01

do, en bicicleta o desde alguna embarcación. El mejor sitio para iniciar su visita es la plaza Markt, la del mercado, el corazón de la villa. Está rodeada de los típicos edificios de coloridas fachadas escalonadas. Pero el que destaca, sin duda, es el Campanario o Belfort, una torre de 83 metros de alto que es el símbolo de la ciudad. Construida entre los siglos XIII y XV, en la planta baja alberga también la Lonja.

• **Plaza Simon Stevin.** Bajando por la Steenstraat, se llega a esta

plazuela rodeada de tilos y presidida por la estatua del matemático que le da nombre. Siguiendo en dirección sur, encontramos la catedral de San Salvador, en la que vale la pena detenerse para descubrir su órgano, las tumbas medievales y los tapices de Bruselas, entre otros tesoros.

PLAZA 'T ZAND, LA MÁS GRANDE

Es peatonal y destaca por su fuente monumental, además del Concertgebouw, la sala de



Respirar calma

El canal de Gouden-Handrei, que fue parte de la primera muralla de la ciudad, es un rincón en el que disfrutar de su serena belleza

07

conciertos más importante de la población, obra del estudio Robbrecht en Daem de 2002, cuando Brujas fue Capital de la Cultura Europea. Además de su excelente acústica, se suele visitar porque tiene unas buenas vistas de la localidad. Este templo de la música bordea el extenso parque del Rey Alberto I.

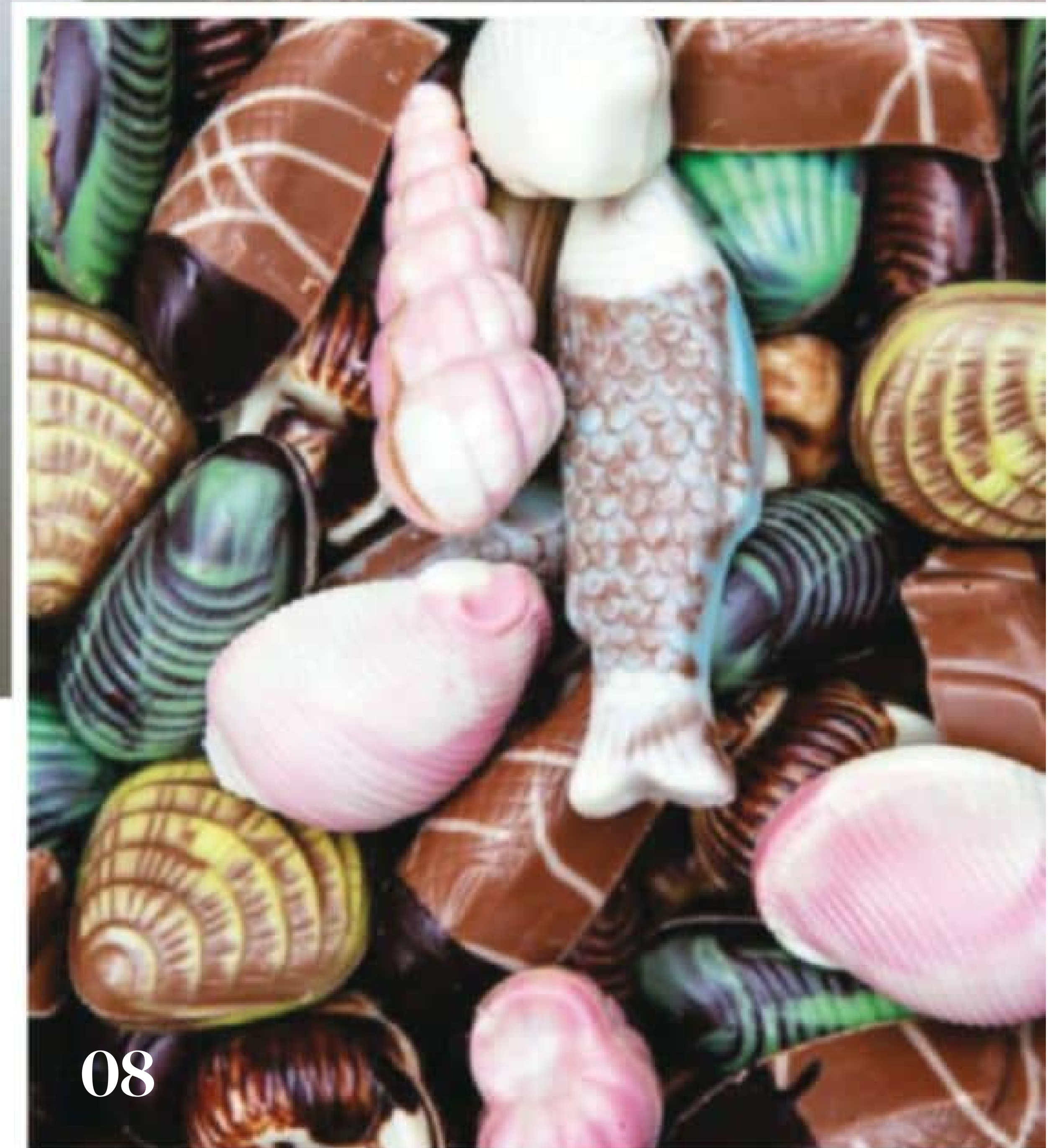
MINNEWATER O LAGO DEL AMOR

Al sur de la ciudad, se hallan las antiguas murallas y la Torre Polvorín, de 18 metros de alto, situada al lado del puente del Lago del Amor, uno de los puntos más fotografiados de la ciudad. Y es que este lago y el parque que lo rodea están impregnados de un aura romántica por

una leyenda de amores imposibles al estilo de Romeo y Julieta.

• **El Begijnhof.** Este beaterio de casitas blancas se sitúa al final del lago. Se fundó en 1245 y estaba destinado a las beguinas, unas mujeres laicas que consagraron su vida a cuidar de los enfermos y a la oración. A poca distancia, se halla el hospital de San Juan, una parada obligada si se quieren admirar las obras del pintor Hans Memling, una impresionante colección de instrumentos médicos y su bien preservada farmacia.

• **¿Una caña?** Entre el beaterio y el hospital, puede ser una buena idea hacer una parada en la plaza Walplein, donde está la sede de la cerveza oficial de la ciudad, la Brugse Zot, literalmente, “el loco



08

01. Letrero decorativo del restaurante **La belle vue**, de cocina tradicional. 02. El instagrameable **callejón del Asno Ciego**, con su característico arco. 03. El cuadro del *Juicio Final*, de Pieter Pourbus, en el **Museo Groeninge**. 04. Plato del **restaurante Bruut**. 05. Botellas de cerveza belga oscura. 06. La **cervecería Bourgogne des Flandres** mantiene la tradición familiar tras seis generaciones. 07. El **canal de Gouden-Handrei**, uno de los más románticos. 08. Una muestra de los famosos bombones belgas.

de Brujas”, de la cervecería De Halve Maan. Esta y la Bourgogne des Flandres son las dos más icónicas del casco antiguo. Pero



02



03



04

05

01. Sala interior de la **cervecería Bourgogne des Flandres**. 02. El **Begijnhof**, un conjunto de casas históricas del siglo XIII. 03. Imagen frontal de la **plaza Markt** (del Mercado), en el centro.



01

la ciudad destaca por tener un buen número de establecimientos de este tipo.

LA IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA

Siguiendo hacia el norte, detenerse en el puente de San Bonifacio. Además, desde aquí se disfruta de una visión inmejorable de la iglesia de Nuestra Señora, una joya gótica cuya aguja de ladrillo de 123 metros es la más alta de la ciudad. A su lado se halla el palacio de Gruuthuse, el puente

del mismo nombre, y anexa al mismo, la Casa Arents.

• **El jardín de la casa.** Es lo que fue en su día el parque Hof Arents, adquirido el siglo pasado por el Ayuntamiento para convertirlo en un bello retiro urbano con un conjunto escultórico destacable.

EL MUELLE DEL ROSARIO

Siguiendo un tramo de río que no tiene muros, encontramos el Museo Groeninge, el principal de la ciudad, para llegar al antiguo



04. Bombones de **The Old Chocolate House**. 05. Gafas de **Hoet Optic**. 06. El molino de viento **Hoeke**, situado en el canal que une Brujas y Damme. 07. Fachada del **hostal Snuffel**, que revisa de forma moderna los frontispicios tradicionales. 08. Un gofre de **House of Waffles**.

Muelle de la Sal, hoy del Rosario, que muestra una postal de cuento de hadas donde el río Dijver traza una fotogénica curva.

LA PLAZA BURG, EL GERMEN DE BRUJAS

Es el lugar que dio origen a la ciudad en el siglo IX y su corazón administrativo. El Ayuntamiento (Stadhuis), que data del siglo XV, de 1421, es una bella muestra de arquitectura gótica. Pero aquí se reúnen otros edificios dignos de admiración, como la Antigua

Escribanía con su fachada renacentista, la Mansión del Franco-nato, o la basílica de la Santa Sangre, donde se guarda un frasco que contiene la sangre de Cristo traída de Jerusalén.

• **El callejón del Asno Ciego.** En los alrededores se puede visitar el Mercado del Pescado y la plaza de los Curtidores, y este callejón que debe su nombre a una antigua taberna. Es conocido y reconocido por la bóveda que conecta el edificio del Ayuntamiento con el de la Antigua Escribanía.

RECORRER EL CANAL DE DAMME

Esta población medieval, que fue puerto de paso antes de la sedimentación del Zwin y puerta al mar del Norte, se halla a solo siete kilómetros de Brujas. Si se sigue el sendero que marcó en su día Napoleón en 1810 entre ambas localidades, se descubre un paisaje rústico marcado por granjas antiguas, molinos tradicionales y, por supuesto, su canal, escoltado en ambos lados por bellos álamos centenarios.

COMERSE LA VIDA A BOCADOS

El espacio de esta sección se queda corto cuando hablamos con los @ma_petite_bouchee de su primer libro, un trabajo largamente esperado por su extensa comunidad de seguidores

CARME DEL VADO





Detrás del saludo viral “¿Sabías que...?” –que ha causado furor y miles de imitadores en TikTok e Instagram– están Mónica Cortés y Marc Balló, las dos almas de @ma_petite_bouchee. Pero no es solo una frase afortunada lo que ha hecho de esta cuenta una de las más seguidas, ni que su comunidad se cuente en millones.

¿Qué os distingue de otros divulgadores gastronómicos?

Nosotros somos muy reales. En ese sentido, intentamos no hacer una receta que no nos guste. Siempre nos comemos lo que preparamos, lo que da veracidad al trabajo. Además, nuestro hijo es nuestro primer catador. Tampoco tiramos la comida. La com-

partimos con otras personas (familiares, vecinos).

De hecho, vuestro hijo y no desaprovechar alimentos es el germen de todo el proyecto, ¿no?

Debido a su crianza, nos embarcamos en el proyecto de un huerto ecológico. Cogimos un terrerito, nos fuimos al plantero y, viendo que éramos nuevos, nos aconsejaron comprar muchas plantas previendo que iban a morir la mitad o más. Pero sobrevivieron todas y tuvimos mucho excedente. Como somos muy cocinitas, además de regalar, empezamos a probar recetas y a hacerlas pú-

blicas y empezó a gustar mucho.

Esto es quedarse corto porque os siguen millones...

El otro día nos llegó un informe de una de las redes sociales, que habíamos llegado a 100 millones de personas. Una locura entrar en tantas casas. Compartes tantos momentos... Además, cocinar es cuidar, es casa, es familia, y conseguir crear este vínculo con tanta gente es súper gratificante.

Después de tanto tiempo publicando recetas, ¿de dónde sacáis propuestas nuevas?

Aunque parezca absurdo, no de la cocina. La inspiración nos viene de ver películas, escuchar música, contemplar un cuadro, o leer una revista. Y, sobre todo, de parar y dejar la mente en blanco, para que vuelvan las ideas.

El libro

LO QUE NO MUESTRAN EN SUS REDES

“Estamos muy emocionados porque ha sido un trabajo de muchas horas, en el que hemos puesto mucho cariño para que no quede en la estantería”, explican.

• **Para quiénes.** “Para todos los públicos y el día a día”.

• **Qué hay que no se vea en redes.** “Hay algunas recetas que hemos incluido porque dan mucha identidad al perfil y porque nos lo ha pedido nuestra comunidad. Pero aquí hay muchos platos nuevos y, sobre todo, un poco más de nuestra vida. Compartimos más de nosotros, de la historia del plato, de dónde viene el producto, si son recetas de la abuela Anita o del restaurante del abuelo”.

• **Por qué un prólogo de los hermanos Torres.** “Hemos coincidido en muchos certámenes de gastronomía. Surgió la posibilidad, encajó todo y estamos muy contentos”.



Hoy cocinas tú, de Mónica Cortés y Marc Balló (Ed. Larousse), 22,95€.



01



02

01

SAMOSAS DE PUERRO

Para 3-4 personas

4 puerros (la parte blanca y la verde claro) • 200 g de salmón fresco • 4 cdas. de queso crema • 100 g de nueces picadas • 1 cda. de aceite de oliva virgen extra • Una pizca de nuez moscada • Sésamo negro • Sal y pimienta

Elaboración

1. Retira las partes externas del puerro, lávalos y escáldalos en agua hirviendo con sal de 6 a 8 minutos. Escurre, seca con cuidado con papel absorbente y reserva para formar la envoltura.
2. Pica el resto de puerro y saltéalo

lo en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorado. Añade el salmón sin piel y cocina hasta desmenuzarlo todo. Incorpora las nueces picadas y el queso crema y sazona con sal, pimienta y nuez moscada.

3. Toma una capa de puerro, coloca una cucharada del relleno en un extremo y dobla formando un triángulo como una samosa.

4. Calienta una sartén a fuego medio y dora las samosas 2 min por ambos lados. Sirve con sésamo.

02

TORTILLA VAGA DE GAMBONES

Para 1 persona

2 huevos • 2 cucharadas de moz-

zarella rallada (o cualquier queso que te guste) • 150 g de gambones pelados • 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva virgen extra • Cebollino fresco para decorar • Sal y pimienta

Elaboración

1. Calienta una sartén antiadherente con un poco de mantequilla. Añade los gambones y cocínalos durante 1 o 2 minutos, hasta que estén rosados y al punto. Retíralos y resérvalos. En un bol, bate los huevos con sal y pimienta al gusto. Vierte los huevos batidos. De inmediato, reparte los gambones sobre la mezcla y espolvorea con el queso rallado.

2. Tapa la sartén y cocina a fuego medio bajo de 5 a 7 minutos sin



Apostar por recetas fáciles

“La gente se quiere cuidar, pero le falta tiempo. Por eso proponemos recetas exprés. Para poder llegar a este público, para que cocine y no opte por comprar un ultraprocesado”

remover, hasta que el huevo esté cuajado y el queso fundido. Desliza la tortilla en un plato y listo.

03

SUSHI DE PEPINO, QUESO CREMA, SALMÓN Y AGUACATE

Para 2 personas

1 pepino • 200 g de salmón ahumado • 3 cucharadas de queso crema • 50 g de rúcula • ½ aguacate • ½ mango • Un puñado de rúcula fresca • Sésamo negro

Elaboración

1. Corta el pepino en láminas finas con la ayuda de un pelador o una mandolina. Extiéndelo sobre papel absorbente y seca muy bien

para eliminar la humedad. Coloca las láminas de pepino una encima de otra sobre una superficie forrada con film transparente, formando un rectángulo.

2. Extiende el queso crema de forma uniforme y añade unas hojas de rúcula por todo el pepino. Coloca las lonchas de salmón y una tira de aguacate y mango en el centro, en ese orden.

3. Enrolla y asegúrate de apretar suavemente después de cada giro para mantener correctamente los ingredientes. Introduce el rollo en el frigorífico unos 30 minutos para que quede más firme.

4. Retira el papel y corta los trozos de sushi del tamaño que desees. Sirve los rollitos en un plato acompañados con salsa de soja.

04

VASITOS DE PULPO CON PARMENTIER DE PATATA

Para 4 personas

1 tentáculo de pulpo cocido • 3 patatas • 1 cucharada de pimentón dulce o paprika • 1 cucharada de mantequilla • 40 ml de leche • Sal y pimienta • Sal en escamas

Elaboración

1. Calienta agua y sal en un cazo. Cuando hierva, incorpora las patatas peladas y cortadas en trozos. Cuécelas 20 min, retira el recipiente del fuego y escúrrelas.

2. Pon las patatas en el vaso de la batidora y tritúralas con la mantequilla, la leche, el pimentón dulce y la sal. Bate hasta conseguir una



04 05

textura muy suave. Dora el pulpo por ambos lados en una plancha o sartén caliente con un poco de aceite y córtalo en rodajas.

3. Sirve la crema de patata en unos vasitos o en una bandeja. A continuación, coloca las rodajas de pulpo, esparce unas cuantas escamas de sal, vierte un poco de aceite y corona con eneldo fresco.

05

SALMÓN FESTIVO

Para 4 personas

800 g de salmón fresco o 4 lomos de salmón • 6 filetes de anchoa en aceite de oliva virgen extra • 10 rabanitos frescos • 8-9 piparras encurtidas • 3 cucharadas de mantequilla • 2 cucharadas de alcaparras encurtidas • 1

limón • 1 cucharada de salsa de soja • 2 ramitas de romero fresco • 1 cucharada de pimienta rosa en grano • Sal

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. Corta las alcaparras y las piparras en trozos con la ayuda de un cuchillo. Pica las anchoas, ralla el limón, exprime su zumo y añade todo a la picada anterior junto con la soja. Mezcla con una cuchara.

2. Cubre el filete de salmón con la picada y deja que repose de 15 a 20 minutos en el frigorífico. Esta mezcla salada y umami será el alma del salmón. Saca el salmón de la nevera y pincha con

un cuchillo en diferentes partes de la pieza. Coloca las hojas de romero en los orificios que has practicado como si se tratara de pequeñas agujas decorativas y distribuye la picada restante. Reparte la mantequilla en los huecos. Alrededor del salmón, distribuye las piparras, los rabanitos y la pimienta rosa en grano. Esto transmitirá al pescado su fragancia mientras se cocina.

3. Hornea de 18 a 20 min a 180 °C, o hasta que el salmón esté jugoso pero cocido (la carne debe desmenuzarse ligeramente al presionarla) y las verduras estén tiernas y un poco doradas.

4. Saca la bandeja del horno y sirve directamente para un efecto rústico y festivo.



06

06

PASTEL DE ZANAHORIA Y COCO

Para 8 personas

450 g de zanahorias, peladas y finamente ralladas • 400 g de harina integral • 4 huevos grandes • 120 g de yogur natural • 4 cdtas. de levadura en polvo • 150 g de mantequilla • 250 g de azúcar de coco o moreno • 2 cdtas. de canela en polvo • 1 cdta. de jengibre en polvo • 1 cdta. de cardamomo en polvo • La ralladura de 1 naranja. **Para la cobertura:** 250 ml de nata fresca para montar (35% M.G.) • 4 cdas. de azúcar glas • 100 g de coco rallado natural

Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 °C.

Forra el fondo del molde con papel de horno y engrasa los lados.

2. En un bol, bate la mantequilla con el azúcar, las especias y la ralladura de naranja hasta que la preparación esté ligera y esponjosa. Ralla las zanahorias y bate los huevos. En otro, mezcla la harina y la levadura. Incorpora los ingredientes secos a los húmedos, añade el yogur y las zanahorias.

3. Vierte la preparación en el molde de 23 cm y hornea 1 hora 30 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga seco. Deja enfriar en el molde antes de desmoldar.

4. Cuando el pastel esté frío, monta la nata muy fría con el azúcar glas. Extiéndela por encima y por los laterales del pastel. Espolvorea con el coco rallado.

Ideas con producto de temporada

Marc y Mónica son expertos en usar los alimentos que ofrece su huerto según la estación. Por eso les hemos pedido recetas para los productos que ahora están en el mercado.

- **Con acelgas.** “Un bizcocho salado de acelgas. Normalmente, en Francia lo hacen con las sobras del pollo, pero nosotros lo hemos hecho con butifarra (y se puede hacer con salchicha, carne picada, etc.). También, según la temporada, se puede variar la verdura y hacerlo con calabacín, espinacas o brócoli”.

- **A base de calabaza.** “No vamos a decir la crema de calabaza, porque es lo que todo el mundo espera. Haríamos una pasta de dos ingredientes: calabaza y harina y los saltearíamos con una salsa de mantequilla, salvia y nueces”.

- **Que incluya col.** “Pues un trinxat con panceta o con butifarra, un plato típico de montaña del Pirineo”.

- **Para que los niños coman pescado.** “No hay que enmascararlo demasiado. Intentar darles pescado fresco, planteárselo bonito y no cometer el error de pasarnos de cocción. Lo que no quieren los niños es una merluza seca, ni nosotros tampoco. Un día a la semana, al menos, darles pescado azul, del tipo que sea, en papillote con un ingrediente crocante”.

SUPERAR LA TRISTEZA INVERNAL

Con el descenso de las temperaturas, la energía de muchas personas también mengua. Y no es raro que les gane la tristeza, el sueño, los cambios de humor, el cansancio o el desánimo. ¿Por qué?

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

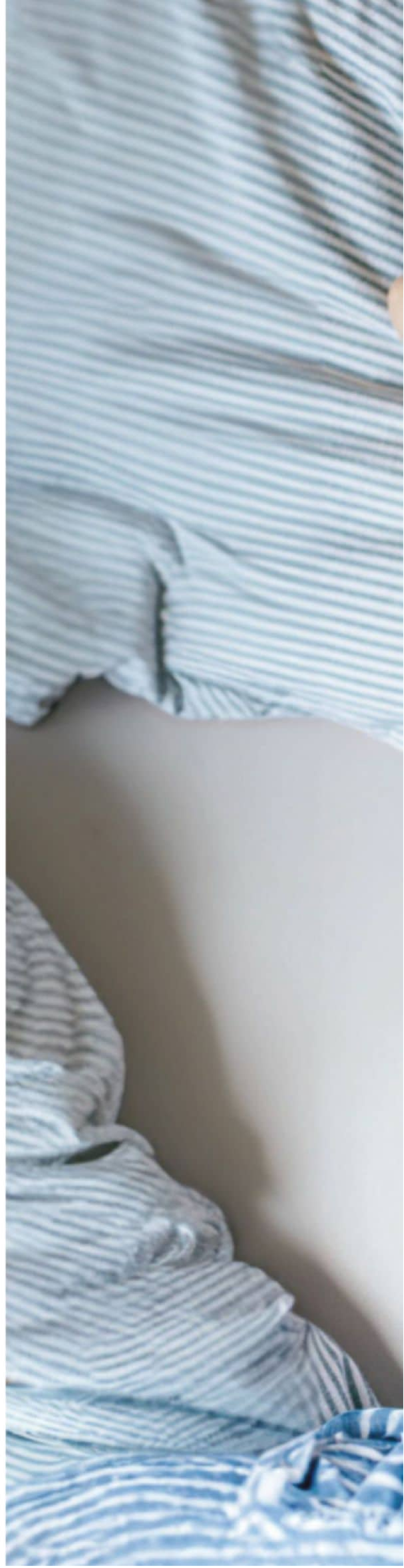
Es el efecto del llamado trastorno afectivo estacional (TAE). No se trata de un simple bajón: hay factores biológicos, psicológicos y sociales que explican este fenómeno. Las personas que lo sufren pueden presentar un cuadro de melancolía excesiva y fatiga. Duermen demasiado, tienen un mayor apetito y dificultades para concentrarse o para realizar las tareas diarias, llegando a perder sus rutinas. También se sienten más irritables, poco motivadas y con una sensación de soledad.

EL ORIGEN DEL TRASTORNO

Se debe principalmente a la menor exposición a la luz solar durante los meses invernales. Los días más cortos y las noches más largas alteran el ritmo circadiano, es decir, el reloj interno del cuer-

po que controla el ciclo sueño-vigilia, afirma José Elías Fernández González, psicólogo y experto en risoterapia. Esto hace que bajen “los niveles de serotonina, lo que afecta a la regulación del estado de ánimo y provoca que se altere el equilibrio de la melatonina, lo que incide a su vez en el patrón del sueño”, detalla la neurocientífica Lina Begdache, profesora de la Universidad de Binghamton (EE. UU.). La falta de luz solar altera también la producción de vitamina D, algo clave en la actividad de la serotonina, y eso resta energía y desencadena el resto de síntomas del TAE.

• **Quién es más vulnerable.** Según Begdache, es más frecuente en mujeres y suele comenzar en la edad adulta temprana (entre los 18 y los 30 años). También tiene una base genética y es muy usual en quienes viven en lugares con días de invierno mucho más cortos. Asimismo, aqueja más a





EL EJERCICIO AYUDA EN UN PLAN + AMPLIO

• **Por qué.** El deporte potencia la segregación de serotonina y es una ayuda dentro de un tratamiento que incluya ayuda médica y psicológica, destaca Álvaro Bustamante Sánchez, doctor en Actividad Física y del Deporte y profesor de la Universidad Europea, ya que “una persona con un bajo estado de ánimo suele resistirse a realizar ejercicio físico y eso puede estresar al empezar”. Por su experiencia, aconseja:

• **Objetivo, disfrutar.** Las disciplinas cardiovasculares y de fuerza, pautadas por profesionales, regulan las hormonas relacionadas con el estrés (cortisol) y el bienestar (endorfinas), por lo que combinarlas es una buena opción. Sin embargo, lo más importante es encontrar una actividad que motive y se disfrute, para generar adhesión.

• **Menos es más.** Lo fundamental es poner en marcha el cuerpo para desencadenar una liberación hormonal beneficiosa, aunque sea con una pequeña dosis de ejercicio. Tampoco hay que ser muy autoexigentes y añadirse estrés.



personas con problemas emocionales, baja tolerancia a la frustración, con mucho estrés; o gente que vive sola, tiene poco apoyo social o realiza poca actividad física, dice Fernández González.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL ÁNIMO

- **Aprovechar al máximo la luz natural.** Begdache sugiere hacerlo al menos una hora, preferiblemente un rato después de despertarse, cuando el reloj circadiano es más sensible a la luz.
- **Ceñirse a una rutina.** Los expertos aconsejan tener horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades, ya que ayuda a estabilizar el estado de ánimo, y atenerse a ellos aunque el cuerpo pida descanso.
- **Salir de casa.** Asimismo, hay que evitar aislarse de los demás

y realizar actividades que resulten agradables, en la medida de lo posible, al aire libre.

- **Seguir la “dieta del buen humor”.** Una mala nutrición agrava los síntomas del TAE porque las deficiencias de ciertos nutrientes (vitaminas B y D y omega 3) afectan a la química cerebral y a la regulación del estado de ánimo, explica Lina Begdache. La farmacéutica y dietista nutricionista Anna Paré Vidal destaca “la importancia de comer alimentos que favorecen la producción de dopamina (como la proteína en general, los aguacates, los frutos secos y las legumbres). Y también los que ayudan a la síntesis de serotonina (el pollo, el pavo, la carne roja, el pescado, el tofu, la leche, la soja, las semillas de calabaza y girasol, la avena, los plátanos, los dátiles, el cacao, etc.)”.

Usar el humor

DOSIS DE RISAS

La risa es otra herramienta muy potente que se puede usar para atenuar la tristeza estacional. El secreto es que no se pueden tener dos emociones contrarias al mismo tiempo en la mente, según explica José Elías Fernández. “Mientras reímos no pensamos y después de una carcajada nos quedamos alegres y felices”, puntualiza el psicólogo y experto en risoterapia. Así se le puede sacar todo el provecho:

- **Relativizar los problemas.** Si a cada mal momento se le añade uno positivo, lo que se grabará en la mente será algo alegre y no triste.
- **Ver las cosas desde otra óptica.** Hay que aprender a jugar con la realidad, percibir las situaciones desde todas las ópticas y quedarse con la mejor perspectiva posible.
- **La técnica del nombre y dos apellidos sin vocales.** Se trata de decir alto y fuerte el nombre propio solo con el sonido de las consonantes.
- **Reírse frente al espejo.** Por las mañanas, al levantarse y sin arreglarse, hay que aplicar la técnica de la Intención Paradójica. Consiste en ponerse lo más serio posible, y eso provocará la risa por puro contraste.

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Es un mes de crecimiento personal y autoafirmación, con ciertos altibajos.

Salud. Vas a notar cómo la conexión entre la mente y el cuerpo influye en tu salud.

Dinero. Saturno se autoimpone darte lecciones financieras este mes. Cautela.

Amor. Una comunicación franca será clave para afrontar los retos que vienen.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Febrero será un período de sembrar. Poco glamouroso, pero necesario.

Salud. Profundiza en tu autocuidado porque debes tomar decisiones por tu bien.

Dinero. Se reconocerá tu diligencia, pero se demorará la contrapartida económica.

Amor. Busca en tu interior la paz necesaria para dirigir tu vida sentimental.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

Tus bases son sólidas pero siempre hay espacio para el crecimiento personal.

Salud. Practica la paciencia y pasarás un febrero placido a nivel físico y mental.

Dinero. Un viaje puede marcar un antes y un después en tu vida laboral.

Amor. Las relaciones domésticas pueden ser complicadas estos días. Relativiza.

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Tu mente y tu corazón tienen problemas para ponerse de acuerdo estos días.

Salud. Habrá momentos en los que te sentirás al borde del agotamiento. Para.

Dinero. Complicaciones hacia final de mes, debido a Mercurio retrógrado.

Amor. Las urgencias laborales pueden tener consecuencias en tus relaciones.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Es un mes desafiante para ti por la presencia de la "luna de nieve" en tu signo.

Salud. Planifica tus chequeos anuales y haz del autocuidado una rutina diaria.

Dinero. Mes de recortar gastos innecesarios, aplicar la cautela y seguir trabajando.

Amor. Sentirás una conexión muy profunda con tus seres queridos.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Tu corazón será el protagonista absoluto del mes y relegará otras esferas de tu vida.

Salud. Para un signo metódico como el tuyo, el caos de la pasión puede ser agotador.

Dinero. El riesgo de tener la cabeza en otro sitio es poder sufrir algún susto.

Amor. El Sol, Mercurio, Venus y Marte se alían para que vivas apasionadamente.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

Sentirás que te han dejado en el banquillo. Es un buen lugar para analizar el juego.

Salud. Pequeñas molestias requerirán tu atención, pero no implican cambios.

Dinero. Saturno te anima a la resiliencia. No te desanimes y sigue remando.

Amor. Los asuntos del corazón se moverán despacio pero en la dirección correcta.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Vivirás en primera persona el conflicto entre generaciones en tu hogar y fuera de él.

Salud. Eres muy sensible y vives mal los desacuerdos, algo que afecta tu bienestar.

Dinero. Habrá desavenencias por motivos económicos. Defiende lo que es tuyo.

Amor. Ciertas relaciones se pueden agriar, pero ayuda ver a la gente sin careta.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Buen mes para el crecimiento, la creatividad y los logros académicos o laborales.

Salud. Tus miedos te parecerán menores. Se impondrá tu optimismo innato.

Dinero. Déjate guiar por Saturno, que te anima a andar con pies de plomo.

Amor. No te cierres y verbaliza lo que te pasa por la cabeza y el corazón.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

Necesitas hacer gala de tu famosa disciplina y persistencia. Es clave para ti.

Salud. Debes hacer el firme propósito de dormir las horas necesarias.

Dinero. Ahorra para lo que viene. Tienes muchos planes y necesitas capital.

Amor. Puede haber grandes cambios en este área. Aprovecha la coyuntura.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

¿Has olvidado ya tus buenos deseos de año nuevo? Repasa tus objetivos vitales.

Salud. El estrés sigue siendo tu caballo de batalla. Dómalo para evitar males mayores.

Dinero. La insatisfacción te hará replantearte cómo ganas y gastas tu dinero.

Amor. Tendrás la necesidad de analizar qué te une a ciertas personas.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

Tu legendaria intuición estará más afilada este mes. Aprovecha esta ventaja.

Salud. Harás bien en hacer caso a tu sexto sentido. Mejor prevenir que curar.

Dinero. Empieza un buen momento económico, con mayores ingresos.

Amor. Febrero te impulsa a afrontar esas conversaciones pendientes que sanan.

Me lo pido

Con la proximidad de San Valentín, el mes de febrero es el momento ideal para caer en esas pequeñas tentaciones que elevan nuestro look... y nuestro bienestar

01. Labiales BESOS QUE DEJAN HUELLA

Una de las últimas tendencias de maquillaje es elevar solo un poco el tono del propio labio para conseguir un acabado jugoso e irresistible. Esto se consigue con los nuevos labiales que, **al incorporar péptidos, ceramidas o ácido hialurónico, aportan también tratamiento**. Los hidratan, los nutren y dejan un aspecto muy suave y natural. Para las que no quieren ni siquiera aportar color, los aceites labiales están triunfando entre las celebrities.



Labial Heartstopper Shiny Lipstick de la ed. limitada Flirt Alert de **Kiko Milano**, 13,99€.
Aceite labial Good Girl de **Herrera Beauty**, 43€.



Scandal Elixir de **Jean Paul Gaultier**, 165,50€. Guilty Love de **Gucci**, 176,60€.

Fame In Love de **Rabanne**, 132,50€.

02. Fragancias AROMAS QUE DESATAN PASIÓN

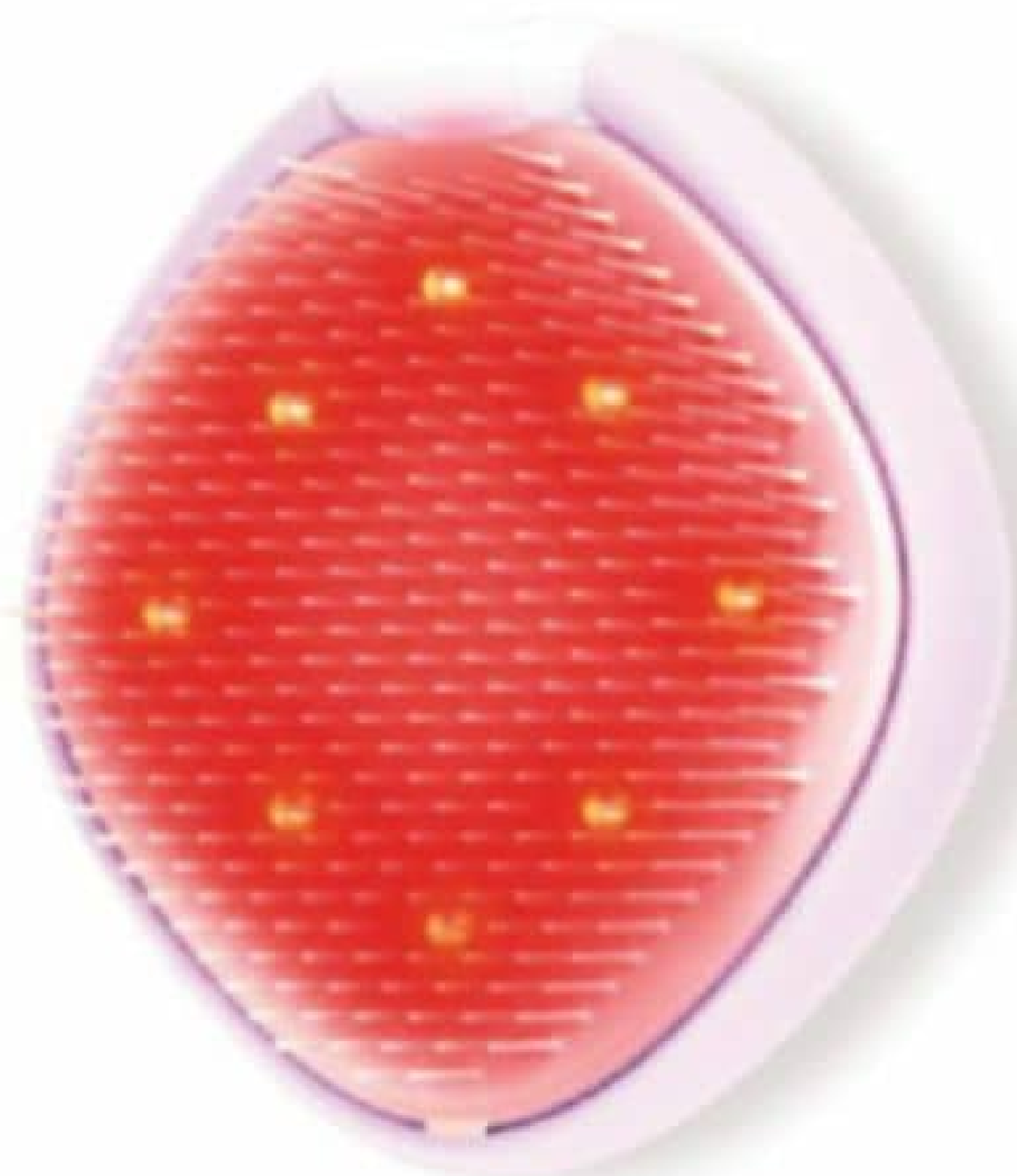
Siempre apetece probar un nuevo perfume. En nuestro punto de mira están **los últimos lanzamientos que tienen el amor como fuente de inspiración**. Atrevidos y persistentes, florales sutiles o de tendencia unisex. ¿Cuál elegir?



Heartfelt de **Emily in Paris**, 60€. Viva Love CK One de **Calvin Klein**, 94€.

03. Cabello CEPILLADO INTELIGENTE

Depende de cómo desenredemos el pelo, podemos causar su rotura. Con este cepillo de última generación sucede todo lo contrario. Con luz led, tiene tres longitudes de onda (luz roja, azul y verde) para **calmar el cuero cabelludo, revitalizar los folículos capilares y propiciar su crecimiento**. Desenredar y tratar en un solo gesto.



Cepillo FLIP™ Play Advanced
LED Light Hairbrush
de **Foreo**, 59€.

Las nuevas
fragancias se
desmarcan de los
aromas clásicos
y se caracterizan
por su toque
de audacia



Colgante de
Agatha, 40€.



Collar bicolor de
H&M, 7,99€.

04. Flechazos DETALLES CON CORAZÓN

No es necesario tener una cita este San Valentín para apostar por **accesorios, joyas o prendas que tengan un pequeño corazón como protagonista**. Basta con ser una romántica o soñadora empedernida.



Jersey
de **H&M**,
24,99€.



Llavero de
Viceroy, 35€.

CLARA PARA
ACOFARMA

Gama piel atópica de Nesira

Recomendada para **bebés a partir de 3 meses, niños y adultos**.

Los productos cuentan con una base de **prebiótico y extracto de caléndula**, que ayudan a hidratar y aliviar las pieles más sensibles.



1. Loción corporal 400 ml

- Hidrata y repara la piel, ayudando a aliviar rojeces e irritaciones.
- Enriquecida con **ceramidas vegetales**, que mejoran la elasticidad y suavidad, y **Bisabolol**, ingrediente que ayuda a disminuir las irritaciones.

2. Gel dermatológico 750 ml

- Formulado con **tensioactivos suaves** que evitan la irritación y con una **textura mejorada, más envolvente**, que respeta el pH de la piel.
- Incluye bomba dosificadora para mayor practicidad.

3. Oleogel 400 ml

- Fórmula **sin jabón** y textura en aceite que limpia sin reseca.
- Contiene **aceites vegetales de soja y ricino**, con propiedades hidratantes y antioxidantes. Aporta una sensación inmediata de confort y respeta el pH de la piel.

NUEVO

4. Crema intensiva 150 ml

- Indicada para pieles extremadamente secas.
- Con **ceramidas vegetales, glicerina y manteca de karité**, ofrece hidratación intensiva, nutrición profunda y un tacto no graso.

NUEVO

5. Crema facial 50 ml

- De uso diario y rápida absorción.
- Enriquecida con **Bisabolol, aceite de almendras dulces y manteca de karité**, ayuda a mantener la piel hidratada y aliviada en el día a día.

www.acofarma.com

Es nuevo



Rostro más firme y luminoso

Skeyndor ha creado un sistema multitratamiento único que combina Tri Synergy Tech® con las fórmulas inteligentes Hi-Tech Performing Cosmetics. Un tándem que revitaliza la piel desde la primera sesión. skeyndor.com



CONFORT Y ESTILO PARA VERSE BIEN

La colección de invierno de la firma **Gisela** aporta el equilibrio perfecto entre deporte y descanso. Su línea sport busca eficiencia y glamour con prendas de tendencia y sujeción a medida.

gisela.com

FAVORECER LA DIGESTIÓN

Algunas comidas copiosas nos pueden pasar factura con hinchazón o malestar estomacal. Para remediarlo, **El Granero** cuenta con el complemento alimenticio Enzimas Digestivas, que favorece el confort digestivo. elgranero.com



Infusiones saludables

La infusión de mate tiene cada vez más adeptos en nuestro país. Para facilitar aún más su consumo, **Susarón** ha lanzado una nueva gama de esta planta en bolsitas. Le acompañan otros ingredientes, como el jengibre o la hierbabuena. susaron.es





MARCANDO LA DIFERENCIA

Hasta la prenda más sencilla cobra relevancia con un buen accesorio o joya. Como este broche realizado a mano y bañado en oro de 24k de **ikkelele**. Sus detalles en filigrana están inspirados en los encajes de la época victoriana. **ikkelele.com**

Cosmética personalizada

Los packs de **Elisabeth Álvarez Cosmetics** están pensados para responder a las necesidades personales de cada tipo de piel. Su sello de identidad son productos con activos de alta concentración que combinan ciencia y sensibilidad. **elisabethalvarez-cosmetics.com**



COMPLEMENTO TODO TERRENO ATEMPORAL

Un bolso de piel en formato tote bag, como este de **Hannibal Laguna**, es una apuesta segura para cualquier outfit, tanto de oficina como para ir de compras. Práctico y elegante. **hannibal lagunacollection.es**



Melena sana, sedosa y brillante

Mónica Cruz, embajadora de **Lov'yc**, confía su melena a los cuidados de la firma porque son productos profesionales a precios asequibles. Entre sus favoritos: la keratina líquida y los acondicionadores bifásicos. **lovy.com**

Para las zonas más frágiles

La crema Xhekpon® Contorno de Ojos y Labios, de **Laboratorio Vectem**, tiene una fórmula multiactiva con colágeno, ácido hialurónico, péptidos y ceramidas para proteger la piel más fina del rostro. **vectem.com**





GANADORES PREMIOS CLARA BELLEZA 2025

Dedicamos este espacio a detallar los productos que han resultado ganadores en las categorías de redacción y premio del jurado que, junto a los escogidos por vosotras, las lectoras, conforman **el palmarés de galardones de esta edición**. Damos las gracias a las marcas que han participado en esta convocatoria y a la firma de moda Bijou Brigitte, que, un año más, patrocina estos premios anuales

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** Estilismo **DEPARTAMENTO ARTE**

BIJOU **BB** BRIGITTE

PREMIOS DE LA REDACCIÓN

**MEJOR
CC CREAM**
IT COSMETICS
CC+ Natural Matte

**MEJOR
VOLUMINIZADOR
DE LABIOS**
SHEGLAM
Rellenador de labios
Pout-Perfect
Shine-First Crush

**MEJOR
REGENERADOR
FACIAL**
SKINCEUTICALS
Advanced RGN-6

**MEJOR ACTIVO PARA
PIELES SENSIBLES**
NICHE BEAUTY LAB
AZID de Theramid

**MEJOR SUPLEMENTO
COSMÉTICO**
PEPTAN
Péptidos de colágeno

MEJOR ÓLEO SÉRUM
ALMA SECRET
Sérum Facial Rose
Cactus

**MEJOR SÉRUM
NOCTURNO
DE ÚLTIMA
GENERACIÓN**
MARTIDERM
Advanced Renew

**MEJOR
HIDRATANTE
TÉRMICO**
PANTENE
Pantene
Heat & Glow

**MEJOR REPARADOR
MULTITASK**
MIXA
10 en 1 CICA REPAIR+
Pomada Reparadora
S.O.S.

**MEJOR
LANZAMIENTO
CUIDADO
DEL COLOR**
ARKHÉ COSMETICS
Vibrant
Color Lock



**MEJOR
PROTECTOR
SOLAR
DERMATOLÓGICO**
RILASTIL
Dermaprotect
SPF50+

**MEJOR
MASCARILLA
CAPILAR**
MIMESIS
Pure Mask

**MEJOR COLÁGENO
LÍQUIDO**
GOLD COLLAGEN®
Forte Ageless

**MEJOR ACEITE
CAPILAR**
WELLA
PROFESSIONALS
Ultimate Smooth
Miracle
Oil Serum

**MEJOR
PROTECTOR
SOLAR
REGENERATIVO**
ELISABETH
ÁLVAREZ
Sun Filter 50+

PREMIOS DEL JURADO

KUKA&CHIC
Collagen Up

GLOW RECIPE
Watermelon
Glow Pha + Bha

Dr. LEVY Intense
Stem Cell
Eye Booster

RELIEF SUN RICE
Rice +Probiotics
SPF50+

**Agradecimientos
a nuestro jurado,**
compuesto por
Mar Lucas, artista,
Natalia de la Vega,
fundadora de los
centros Tacha, y
Helena Roder,
farmacéutica y
divulgadora científica

PUBLICADOS EN EL NÚMERO ANTERIOR

PREMIOS DE LAS LECTORAS

**MEJOR BASE
DE MAQUILLAJE**
ISDIN
Coverage SPF 50+

**MEJOR PRODUCTO
DE CUIDADO LABIAL**
MAYBELLINE NY
Lifter Glaze

**MEJOR PRODUCTO
FACIAL ANTIEDAD**
EUCERIN®
Hyaluron-Filler
Epigenetic Serum

**MEJOR PRODUCTO
DE SKINCARE**
SKEYNDOR
SOS Bálsamo
Instantáneo Aquatherm
Rescue & Sens Balance

**MEJOR PRODUCTO
DE INNOVACIÓN I+D**
IROHA NATURE
Parches de
ojos 99% colágeno

**MEJOR SÉRUM DE
ÚLTIMA GENERACIÓN**
L'ORÉAL PARIS
Revitalift Laser
Tri-peptidos

**MEJOR PRODUCTO
DE LIMPIEZA FACIAL**
ONSHINDO OSAKA
Loción limpiadora
Koubaiiro

**MEJOR PRODUCTO DE
CUIDADO CORPORAL**
E'LIFEXIR
Anti-Flacidez Bakuchiol

**MEJOR PRODUCTO
ESPECÍFICO
CORPORAL**
POMPEIA LIFE®
Fiore di Pompeia®

**MEJOR PRODUCTO
DE STYLING**
SCHWARZKOPF
OSiS Volume Up

**MEJOR
LANZAMIENTO
DEL AÑO**
SENSILIS
Peptide [Reti-V]

**MEJOR
PRODUCTO DE
CUIDADO DEL
CABELLO**
PILEXIL
Champú Anticaída
Tripl3 Protection

**MEJOR
NUTRICOSMÉTICO
PRO BELLEZA**
FLORADIX
Complemento
Vitamínico Natural

**MEJOR
HERRAMIENTA
BEAUTY HOME**
BELLISSIMA
Secador Oxy Ritual

**MEJOR ILUMINADOR
FACIAL**
YVES ROCHER
Sérum
Activador Glow Energie

**MEJOR
TRATAMIENTO
ESTÉTICO**
MERZ AESTHETICS
Ultherapy® Prime

**MEJOR PRODUCTO
REVELACIÓN**
MARY KAY
Retinol 0.3
Clinical Solutions™

**MEJOR PRODUCTO
DE FARMACIA**
OLISTIC
Next

**MEJOR PRODUCTO
SOSTENIBLE**
GARNIER
Agua Micelar Clásica

**MEJOR
INGREDIENTE
NATURAL**
YEPODA
The eyes cream

**MEJOR
TRATAMIENTO
DE LUJO**
LANCÔME
Absolue Crème
Fondante Soft Cream

PREMIO DEL JURADO

KUKA&CHIC COLAGEN UP

¿Qué caracteriza a Colagen Up?

Es un producto de nutricosmética pensado específicamente para conseguir una piel bonita, además de mejorar las articulaciones. Su fórmula es sencilla, pero muy bien enfocada. Contiene colágeno hidrolizado bovino, ácido hialurónico, vitamina C, zinc, biotina y B2. Está formulado específicamente para Kuka&Chic, marca en la que trabajamos la piel de forma global (a través de rituales faciales, corporales, maquillaje con tratamiento...), así que encaja perfectamente en una rutina de belleza completa. Además, su formato en cápsulas es muy cómodo para llevar en el bolso y tomarlo a diario.

¿Qué beneficios aporta?

Contribuye a una piel más firme y elástica por la acción del colágeno hidrolizado y la vitamina C. También consigue una piel más hidratada y jugosa, gracias al ácido hialurónico, capaz de retener el agua. Otros elementos que incluye la fórmula son el zinc y la biotina, que contribuyen a mantener la piel en buenas condiciones, además de fortalecer el cabello y las uñas.

¿Qué distingue a este colágeno de otros que hay en el mercado?

No es marino, sino que procede de una fuente bovina. El que esté hidrolizado significa que está pre-fragmentado en péptidos más pequeños que el colágeno nativo, lo que

mejora su absorción intestinal frente al que está sin hidrolizar. Es una fuente de aminoácidos como la glicina, la prolina y la lisina, implicadas en la estructura del colágeno de la piel y otros tejidos.

¿Se puede considerar un complemento alimenticio natural?

La fórmula combina ingredientes de origen natural (como el colágeno de origen animal) con formas sintéticas/tecnológicas de vitaminas, minerales y excipientes (antiaglomerantes, almidón de maíz, etc.). No es un producto 100% natural en el sentido más estricto, sino un complemento alimenticio de formulación técnica pensada para ser estable y efectiva.

¿Para qué edad estaría indicado?

Es muy adecuado para pieles a partir de los 30-35 años. A esa edad, la síntesis de colágeno empieza a disminuir de forma natural y los complementos pueden ser un buen apoyo. Se necesita más constancia en su consumo que cantidad de producto, puesto que el colágeno se renueva de forma lenta y progresiva. Al tener una formulación tan pura, los resultados se observan rápido.



NURIA LÓPEZ
DIRECTORA Y CREADORA
DE LA MARCA COSMÉTICA
KUKA&CHIC



RUTINA DIARIA

Es aconsejable tomar 2 cápsulas al día durante el desayuno, de forma continuada. Es un producto sin gluten y se recomienda no superar nunca la dosis recomendada.

COMBO IDEAL

Colagen Up combina muy bien con el protector solar Facial Sun Thermal 50+ de Kuka&Chic, ya que la radiación UV es una de las principales responsables de la ruptura de las fibras de colágeno y, por lo tanto, del envejecimiento de la piel.





MEJOR ÓLEO SÉRUM

ALMA SECRET

SÉRUM FACIAL ROSE CACTUS

¿Qué diferencia este producto facial de otros sérums?

Es un sérum en aceite que nutre, ilumina, equilibra la piel y hace que se vea más jugosa y saludable desde el primer momento. Con su uso continuado, ayuda a mejorar la textura, suaviza las líneas de expresión, calma las rojeces y aporta un extra de firmeza. Se puede considerar ese producto de “fondo de tocador” que transforma un rostro apagado o estresado en una piel más resistente y visiblemente más bonita.

¿Por qué se considera un producto de última generación?

Porque no es un aceite que simplemente nutre, sino que va mucho más allá. Su fórmula combina ingredientes botánicos con activos de nueva generación que trabajan a un nivel más profundo, activando su renovación, fortaleciendo la barrera cutánea y potenciando la luminosidad. Esta fórmula es un punto de encuentro entre lo natural y lo más avanzado en innovación cosmética.

¿Cuáles se consideran sus tres ingredientes estrella?

El bakuchiol (2%), conocido como la alternativa vegetal al retinol, ya que ayuda a renovar la piel, difuminar las manchas y mejorar su firmeza. El CBD, que calma, reduce el enrojecimiento y refuerza la resistencia de la piel frente al estrés. Y las esferas de ácido hialurónico, que aportan una profunda hidratación y dejan la piel más jugosa, lisa y suave.

Y, además, está enriquecido con una mezcla de 27 aceites.

Así es. Cada aceite cumple su función, pero juntos forman una sinergia muy completa: la suma de nutrición profunda, equilibrio, suavidad, luminosidad y reparación. En concreto, ingredientes como el aceite de opuntia, marula o cardo mariano (rico en silimarina) ayudan a dejar la piel más flexible, uniforme y calmada.

¿Es apto para todo tipo de pieles?

Sí, está formulado para ser usado tanto en pieles secas como en mixtas, sensibles o desequilibradas. Su textura ligera se adapta muy bien, aporta nutrición sin resultar pesada, y ayuda a calmar e hidratar, incluso las pieles más reactivas.

¿Y qué ocurre con las pieles grasas o con poros muy visibles?

Si la piel tiende a las imperfecciones, se puede flexibilizar su uso añadiendo un par de gotas a nuestra crema habitual. También se puede utilizar solo por la noche y no aplicarlo durante el día para evitar brillos indeseados. O, en todo caso, evitar aplicar el sérum en la zona T (frente, nariz y barbilla), que es donde hay más glándulas sebáceas y se acumula más grasa.



ROCÍO LAJARÍN
DOCTORA EN FARMACIA
Y CEO DE ALMA SECRET

¿PIEL MUY SECA O MADURA?

Invertir el orden habitual de la rutina. Con la piel todavía algo húmeda por la crema, aplicar en el rostro un par de gotas de este sérum. Se sellarán los ingredientes hidratantes y se preservará mejor la nutrición.

MAQUILLAJE CON GLOW

Para que el rostro se vea más luminoso, añadir una gota de Rose Cactus a la base de maquillaje. Mezclarla con la brocha sobre el dorso de la mano antes de aplicarla.





MEJOR REGENERADOR FACIAL SKINCEUTICALS ADVANCED RGN-6

¿Qué cualidades destacan en esta crema facial regeneradora?

La principal es que está inspirada en los procedimientos médico estéticos con láser para una acción correctora de más de 6 signos de la edad. Es muy eficaz y tiene una agradable textura ultraligera que es única.

¿Por qué la comparáis con un tratamiento médico estético con láser?

Porque la energía láser correctamente empleada es capaz de reactivar distintos mecanismos de regeneración de la piel. Y Advanced RGN-6 actúa sobre distintos parámetros del envejecimiento, reparando la piel, como un láser.

¿Qué principios activos incluye su fórmula patentada?

Destacamos una sinergia única de ingredientes, con activos antioxidantes como la ectoína y la eperulina; principios reparadores y despigmentantes, como la niacinamida y una exclusiva bioceramida, y un potente péptido antiedad.

¿Cuáles son sus resultados?

Ayuda en la reparación y cicatrización de la piel, además de reducir las arrugas y las líneas de expresión, y mejorar la pérdida de firmeza, las manchas (especialmente las de origen inflamatorio) y las rojeces.

Se recomienda también su uso después de un tratamiento láser.

Sí, se ha demostrado que ayuda en el proceso de cicatrización y acelera

la recuperación de la piel. Además, mejora visiblemente los resultados antiedad buscados con las terapias de fotobiodinámica.

¿Es una crema de día y de noche?

Para lograr los mejores resultados, recomendamos su aplicación mañana y noche, después de cualquiera de nuestros sérums. No obstante, si se desea, se puede utilizar únicamente una vez al día, dependiendo de las rutinas de cuidado de cada persona.

¿Puede ser usada por cualquier tipo de piel?

Por su formulación y textura ultraligera y por la ausencia de ingredientes irritantes, es apta y óptima en cualquier tipo de pieles, incluidas las más sensibles o reactivas.

¿Se puede usar junto al retinol, el ácido hialurónico o la vitamina C?

Sin problema, ninguno de los ingredientes de su fórmula están contraindicados para actuar con estos activos. Nosotros siempre vamos a recomendar el uso de nuestros sérums antioxidantes con vitamina C por la mañana y el retinol por la noche, ambos los podemos acompañar de la crema Advanced RGN-6.



EVA BERNAL
DIRECTORA DE FORMACIÓN
Y COMUNICACIÓN MÉDICA
DE SKINCEUTICALS



RUTINA DIARIA

Aplicar la crema regeneradora Advanced RGN-6 siempre después del sérum y no olvidar el fotoprotector como paso final imprescindible.

OPTIMIZAR LOS RESULTADOS

Para conseguir los mejores resultados, los expertos de SkinCeuticals recomiendan integrar en la rutina los sérums P-TIOX y HA Intensifier. Son el aliado perfecto, incluso tras el retinol, ya que potencian los efectos e, incluso, ayudan a mejorar la tolerancia cutánea.



MEJOR ACTIVO PARA PIELES SENSIBLES

NICHE BEAUTY LAB AZID DE THERAMID

¿Qué consigue el ácido azelaico, ingrediente estrella de su fórmula?

El ácido azelaico al 15% es el gran protagonista de Azid, un ingrediente multifunción que trabaja para mejorar visiblemente la piel. Ayuda a reducir las manchas, las rojeces y las pequeñas imperfecciones, además de regular el exceso de sebo y minimizar el aspecto de los poros dilatados. Al tener propiedades calmantes y antioxidantes, contribuye a proteger la piel frente a agresiones externas, como la contaminación. Esto permite que se vea más uniforme, suave y luminosa.

¿Cuáles son los otros principios activos destacados del producto?

Para potenciar aún más sus efectos, el ácido azelaico se combina con dos elementos clave. Por un lado, la carnosina al 1%, un activo antiedad que ayuda a reforzar la firmeza de la piel y que la protege frente al envejecimiento prematuro. Por otro, la avena coloidal al 1%, un ingrediente calmante que reduce rojeces, ayuda a restaurar la barrera protectora de la piel y a mantener la hidratación, dejando la piel suave y equilibrada.

¿Para qué tipo de piel está pensado este cuidado facial?

Azid deTheramid se recomienda a quienes tienen la piel sensible, reactiva y es propensa a las rojeces.

También es perfecto para pieles con tendencia acneica porque ayuda a calmarlas, mejorar los granitos, regular el exceso de sebo y suavizar las marcas que pueden dejar.

¿A partir de qué edad es recomendable Azid de Theramid?

Recomendamos usar este tipo de tratamientos a partir de los 18 años, cuando la piel ya ha madurado un poco y puede aprovechar mejor sus beneficios. Aun así, el ácido azelaico es un ingrediente suave y muy bien tolerado, por lo que puede utilizarse a cualquier edad.

¿Cómo podemos integrarlo en nuestra rutina?

Se puede aplicar cada día, tanto por la mañana como por la noche, hasta que se perciba que el problema que se quiere tratar ha mejorado.

¿A partir de cuándo se empiezan a ver los resultados?

Con un uso constante del producto, dos veces al día, muchas personas empiezan a notar mejoras visibles a partir de los 5 días. Las rojeces se reducen, los poros se ven menos dilatados y el aspecto de la piel es más uniforme y luminoso.



**PAULA SÁNCHEZ
LLORET**
CMO NICHE BEAUTY LAB

POR LA MAÑANA

Se puede usar solo o combinarlo con el sérum o crema habitual. Pero es fundamental aplicar un protector solar FPS 30 o superior como último paso de la rutina.

COMBINACIONES A EVITAR

Para mantener a raya posibles irritaciones, no se recomienda usar Azid al mismo tiempo que retinoides o ácidos exfoliantes, ya que usados conjuntamente puede ser demasiado agresivo para la piel.





MEJOR SÉRUM NOCTURNO DE ULTIMA GENERACIÓN

MARTIDERM ADVANCED RENEW

¿Qué aporta este sérum de noche?

Es un sérum que no solo innova sino que tiene un efecto renovador 360° muy bien tolerado incluso en pieles sensibles. Advanced Renew potencia la renovación celular mientras se descansa. Durante la noche, la piel entra en su fase de reparación, y Advanced Renew potencia este proceso mediante una acción sinérgica sobre los mecanismos de renovación celular. Gracias a su triple acción renovadora, ayuda a conseguir una piel más suave, luminosa y revitalizada desde la primera aplicación.

¿Qué cualidades destacan del producto, según los estudios clínicos?

Al igual que todos los productos de MartiDerm, Advanced Renew cuenta con estudios clínicos que demuestran su eficacia y tolerancia. En este caso se trata del primer sérum testado en los tres tipos de arrugas: estáticas, dinámicas o de expresión y gravitatorias. Este sérum ha demostrado incrementar la síntesis de colágeno *in vitro*, lo que se traduce en una piel más firme y con una textura suave y uniforme. También se ha comprobado la reducción de arrugas estáticas y dinámicas gracias a evaluaciones con tecnología 3D, y un efecto re-densificante que mejora la estructura de la piel, ralentizando la aparición de arrugas más profundas (gravitatorias) mediante ecografía cutánea. A esta eficacia sin precedentes se

suma su alta tolerancia incluso en las pieles más sensibles. Estos hallazgos confirman que Advanced Renew es eficaz, seguro y marca un nuevo estándar en cosmética renovadora.

¿Es de triple acción, qué significa?

Su triple acción renovadora se basa en la selección de ingredientes que actúan a tres niveles. Primero, una renovación superficial gracias al ácido glicólico y lactobiónico, que exfolian suavemente sin irritar. Después, una estimulación celular profunda con ChronoRenew Peptides, que activan la regeneración tanto en la epidermis como en la dermis. Y, por último, protección e hidratación con ectoína y Proteum 89+, que refuerzan la barrera cutánea y mejoran la firmeza. Esta sinergia permite mejorar los tres tipos de arrugas (estáticas, dinámicas y gravitatorias).

¿A partir de cuánto tiempo se empiezan a notar los resultados?

Desde la primera noche, la piel amanece visiblemente más hidratada y luminosa. En dos semanas, el 80% de las usuarias reporta una piel más lisa y uniforme. Y en cuatro semanas, el 88% confirma otros resultados como la reducción de las líneas de expresión y las arrugas.



TAMARA MARTÍNEZ
PHD MEDICAL DIRECTOR
DE MARTIDERM

CÓMO USAR

Aplicar sobre el rostro limpio y seco por la noche, mediante un suave masaje hasta su completa absorción. El sérum Advanced Renew corrige, pero también previene, por lo que es muy adecuado en personas que se inician en la dermocosmética avanzada.



MEJOR CON UN PROTECTOR

Para poder potenciar los resultados se recomienda aplicar fotoprotector SPF 50+ por las mañanas.

MEJOR REPARADOR MULTITASK

MIXA

10 EN 1 CICA REPAIR+POMADA REPARADORA S.O.S.

¿En qué casos podemos usar esta pomada reparadora S.O.S.?

Este producto multifunción de Mixa ayuda en los momentos en los que nuestra piel pide socorro. Proporciona un extra de hidratación, protegiendo y reparando las zonas más sufridas como los pies, las rodillas, las manos o los codos. Gracias a su fórmula con una alta concentración de ingredientes como la glicerina, la urea y la alantoína, aporta 10 beneficios en 1: repara la piel agrietada, reduce las callosidades y las asperezas, alisa, refuerza, hidrata, alivia, suaviza, ilumina y se puede usar puntualmente como mascarilla.

¿Es un producto adecuado para todo tipo de pieles?

Sí. Al igual que todas las referencias que hay en el catálogo de la marca, su fórmula es hipoalergénica y ha sido testada también en pieles sensibles, con resultados clínicamente probados y bajo control médico.

Pero se recomienda especialmente para las zonas más secas, ¿no?

Así es. Es perfecta para tratar las zonas más reseca y agrietadas, aportando un extra de hidratación y reparación gracias a su textura untuosa, pero de fácil absorción.

Es apta para el “slugging”. ¿En qué se basa esta técnica?

Consiste en aplicar una cantidad generosa del producto, en forma de

capa oclusiva. En este caso, se podría usar la pomada como mascarilla para los pies durante la noche, poniendo unos calcetines tras su aplicación para potenciar el efecto reparador. De esta forma, la piel se hidrata en profundidad mientras se descansa y, por la mañana, se verán los pies lisos y sedosos.

¿Qué indican los estudios sobre la eficacia del producto?

Cica Repair+ Pomada Reparadora S.O.S. ofrece una hidratación intensiva y duradera de hasta 100 horas con una sola aplicación, reforzando además la barrera cutánea. Reduce clínicamente la sequedad y las asperezas de las zonas mencionadas. Los consumidores confirman que, tras su uso, la piel está más nutrida, calmada, suave y renovada.

¿Cuándo se empiezan a notar los resultados?

Son muy rápidos. Se observa una mejora visible en la hidratación a los 30 minutos de haberla aplicado. Usándola con constancia, la piel se muestra reparada y confortable. En caso de callosidades, desaparecen por completo en cuatro semanas.



PABLO MÉNDEZ PRANDINI
BRAND BUSINESS
LEADER MIXA

ADIÓS, DESCÁMACIÓN

Factores ambientales como el frío y el viento pueden agravar más la sequedad. Usando esta pomada se puede poner fin a la piel escamosa.

MANOS PROTEGIDAS

Podemos poner una pequeña cantidad del producto en una latita de aluminio y llevarla siempre en el bolso para hidratar y reparar las manos en casos de emergencia.





MEJOR PROTECTOR SOLAR DERMATOLOGICO

RILASTIL DERMAPROTECT SPF50+

¿Qué es lo que hace único a este nuevo protector solar?

Su cuidado integral. Dermaprotect SPF50+ ofrece una protección muy alta frente a los rayos UVB y UVA, que son los principales responsables del envejecimiento prematuro y las quemaduras solares. Pero va más allá: no solo protege, también ayuda a reparar el daño solar acumulado gracias a su fórmula enriquecida con ingredientes antioxidantes y activos que refuerzan la barrera cutánea. Esto significa que combate el estrés oxidativo y contribuye a mantener la piel más sana y equilibrada. Además, su textura ultraligera lo convierte en un aliado diario muy eficaz, ya que su aplicación resulta muy agradable.

Destacáis, además, que ha sido creado por dermatólogos del país.

Sí, Dermaprotect SPF50+ ha sido desarrollado en España por un equipo de expertos en dermatología y fotobiología, porque nadie conoce mejor nuestra piel y sus necesidades en relación con el entorno que estos especialistas. El objetivo siempre ha sido ofrecer una protección eficaz, segura y respetuosa con todo tipo de pieles, además de formular un producto que sea compatible con los principales tratamientos y moléculas utilizadas en dermatología. El resultado es un protector solar que puede integrarse fácilmente en cualquier rutina de belleza.

¿Cuáles son sus ingredientes principales y qué efecto tienen?

Los filtros solares de amplio espectro que incorpora actúan contra los rayos UVB, los UVA y la luz visible. Estos permiten evitar las quemaduras, las manchas y el envejecimiento prematuro, además de estimular las defensas naturales de la piel. Por otro lado, la provitamina D2, la vitamina E y los betaglucanos refuerzan su capacidad para proteger frente al daño solar. La piel se mantiene hasta un 30% más hidratada y se combaten los radicales libres, responsables del envejecimiento. El pantenol y la niacinamida, por su parte, ayudan a recuperar la piel tras la exposición al sol.

¿Es adecuado para todo tipo de pieles?

Sí, está formulado para ser apto tanto para las pieles normales como las mixtas, las grasas y, por supuesto, también las sensibles. Es no comedogénico, por lo que no obstruye los poros, y está dermatológicamente testado.



ANAHÍ GIL
HEAD OF MARKETING
IBERIA RILASTIL



RUTINA DIARIA

Limpia la piel de forma suave con Aqua Gel de Rilastil, que respeta la barrera cutánea.

A continuación, aplica Aqua Intense 72h que, con su textura gel-crema, hidrata en profundidad. Y, al final, aplica Dermaprotect SPF50+, con protección de amplio espectro.

RESISTENTE AL AGUA

Al ser water resistant, Dermaprotect SPF50+ es un aliado para practicar actividades al aire libre, aunque es recomendable reaplicar tras el baño.



MEJOR LANZAMIENTO CUIDADO DEL COLOR ARKHÉ COSMETICS VIBRANT COLOR LOCK

¿Qué ofrece al cabello esta espuma post-color de Arkhé?

Se trata de una espuma ligera que fija el color recién aplicado y sella los pigmentos dentro de la fibra capilar, reduciendo la pérdida de tono y ayudando a mantener hasta un 40% más la intensidad del color frente a otros cuidados convencionales. Actúa en solo 60 segundos sobre el cabello húmedo, lo que permite un uso ágil y eficaz tanto en el salón de peluquería como dentro de una rutina de mantenimiento en casa.

¿Por qué se recomienda a quienes recurren a la coloración?

Es un producto específicamente diseñado para cabellos teñidos, sensibilizados o decolorados que necesitan recuperar su fuerza y cuidar el color. Su fórmula avanzada ha demostrado aumentar hasta tres veces la resistencia del cabello tras la coloración o la decoloración. Mantiene el color vibrante durante varias semanas y retrasa la pérdida del brillo y del reflejo entre lavados.

Incorpora un novedoso sistema de encapsulado, ¿en qué consiste?

Es un sistema único y patentado de encapsulado inteligente, que permite que los activos se liberen y lleguen justo donde el cabello los necesita para reforzarlo, equilibrarlo y sellarlo desde el interior.

¿Cuáles son sus ingredientes?

El encapsulado prebiótico de *Chlorella Vulgaris* equilibra, revitaliza y reju-

venece el cuero cabelludo y el cabello, convirtiéndose en un *superfood* natural con propiedades extraordinarias. También incluye aceite esencial de eucalipto 100% natural, para un efecto refrescante. En cuanto al encapsulado cuticular de proteína de seda, prolonga la duración del color, sella la cutícula y repara el cabello a largo plazo. Como activos potenciadores contiene el vinagre Forvm de uva Chardonay, que proporciona brillo y reduce el encrespamiento; el aceite de oliva virgen extra (AOVE), que nutre y fortalece en profundidad; y el aceite de pepita de uva, que es un potente activo antioxidante.

Todo muy natural, ¿no es cierto?

Sí, el 96% de sus ingredientes son de origen natural y la marca cuenta con envases biodegradables respetuosos con el cabello y el planeta. Es cruelty free y su producción se desarrolla con energías renovables y limpias.

Por lo tanto, es respetuoso con el medio ambiente y con el cabello.

Sí, Vibrant Color Lock mantiene el cabello suave y saludable porque no contiene siliconas ni parabenos ni sulfatos agresivos. No solo sella el color sin dañar la fibra, sino que la repara, la protege y la fortalece.



ANA RIBES
VICEPRESIDENTA
DE ARKHÉ COSMETICS
Y VMV COSMETIC GROUP

EXPERIENCIA SENSORIAL

Su acción es visible en solo un minuto. Además, su aroma fresco debido al aceite esencial de eucalipto lo convierte en una auténtica experiencia para los sentidos.

USO EN CASA

Después de lavar el pelo, aplicar una cantidad generosa sobre la melena húmeda. Distribuir de manera uniforme con un suave masaje. Dejar actuar de 1 a 5 minutos y enjuagar a fondo con agua.



MEJOR PROTECTOR SOLAR REGENERATIVO

ELISABETH ÁLVAREZ COSMETICS SUN FILTER 50

¿Qué aporta este protector solar de última generación?

Combina protección total y tratamiento al mismo tiempo. Además de incluir un factor de protección solar 50, hidrata, repara, calma, unifica el tono y deja la piel suave desde el primer uso. Su fórmula está enriquecida con péptidos, factores de crecimiento, antioxidantes y activos reparadores, que ayudan a mejorar la calidad de la piel día tras día. La protege, pero también la regenera, la fortalece y la mantiene más luminosa, uniforme y saludable. Con su uso continuado, el cutis se ve mejor a largo plazo.

Aparte de los UVA y los UVB, ¿contempla otras radiaciones?

Sí, protege también de los infrarrojos, de la luz azul e, incluso, de la contaminación. Es una protección completa para el día a día. Tanto para la calle como para la oficina, ante el móvil o la pantalla del ordenador. Hoy en día, con la evolución de los solares, no tiene sentido utilizar alguno que no proteja 360°.

¿Es para todo tipo de pieles, incluso para las más sensibles?

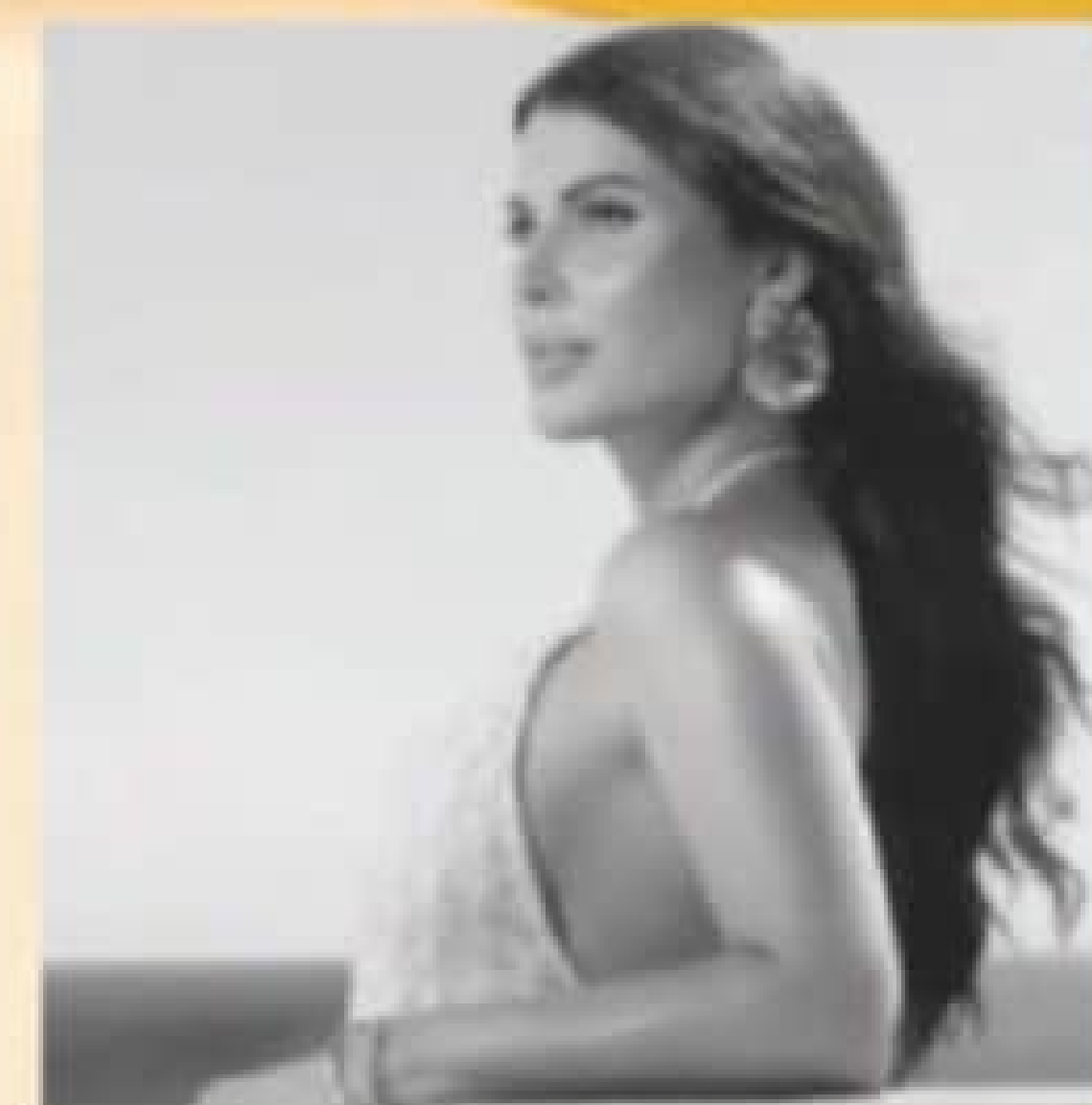
Absolutamente. El protector Sun Filter 50 se elaboró pensando en pieles sensibles, reactivas y con tendencia a irritarse, como la mía. Es un producto solar que no irrita, no enrojece, no engrasa y no genera brotes. Actúa igual de bien en pieles secas, normales, mixtas o grasas.

¿Se absorbe rápidamente?

Este protector solar destaca por su textura de mousse única, ligera y sedosa. Unifica el tono de inmediato, no deja rastro blanco y no engrasa. Al contrario, es de acabado suave y perfeccionador. Este punto es muy diferencial, ya que añadimos unos polímeros perfeccionadores, como los que llevan los primers o prebases, para que la piel se vea perfecta al momento de aplicarlo. Su absorción no es solo inmediata, sino que deja la sensación de “piel bonita” o efecto buena cara al instante.

¿Es el primer protector solar facial en textura mousse?

Sí, es uno de los primeros con auténtica textura mousse. La mayoría son en crema o gel, lo que provoca que muchas personas no quieran usar protector porque lo notan muy denso. Sienten que les deja residuos en la piel o temen que les pueda provocar acné. Por esta razón, era muy importante para nosotros que nuestro protector solar se fundiera como una nube, que dejara la piel sedosa y nada grasa.



ELISABETH ÁLVAREZ
FUNDADORA DE ELISABETH
ÁLVAREZ COSMETICS



UNIFICAR EL TONO

No obstruye los poros y deja la piel aterciopelada. Por eso es un recurso ideal para ser usado como prebase, antes del maquillaje.

LA MEJOR COMBINACIÓN

Si antes del solar, se aplica el Sérum de Vitamina C de Elisabeth Álvarez, se consigue una poderosa acción antioxidante para frenar las arrugas.



MEJOR SUPLEMENTO COSMÉTICO

PEPTAN PÉPTIDOS DE COLÁGENO

Si hay tantos productos con colágeno, ¿por qué elegir Peptan?

La diferencia clave es su calidad superior. Peptan no es un producto de colágeno hidrolizado común, es un péptido bioactivo que está respaldado por la ciencia¹. Esto lo posiciona como un activo premium con eficacia comprobada.

¿Por qué es tan importante el colágeno para el cuerpo?

Es la proteína más abundante del organismo y actúa como el “pegamento” que mantiene la estructura de la piel, los huesos, las articulaciones y los tendones. La razón principal para recurrir a los suplementos es que el colágeno disminuye con la edad. A partir de los 25-30 años, se reduce gradualmente y el descenso se acelera en la etapa de la menopausia, cuando las arrugas se hacen más evidentes y disminuye la densidad ósea.

¿Qué aporta en especial Peptan?

Todos los productos en cuya composición se incluyen los péptidos de colágeno Peptan, ya sean suplementos, bebidas funcionales, etc., ofrecen una serie de claras ventajas. Su alta absorción lo convierte en un aliado integral para el bienestar. Gracias a que el cuerpo lo aprovecha al máximo, ofrece beneficios tanto en la belleza de la piel como en la salud articular y en la fortaleza ósea.

¿Una dosis diaria de colágeno mejora la piel, el cabello y las uñas?

Absolutamente. El colágeno consigue una piel más firme y elástica, ya que ayuda a reestructurar las fibras de colágeno desde el interior. También estimula la producción de ácido hialurónico, disminuyendo así las arrugas. Se ha demostrado clínicamente que revierte el daño estructural asociado al envejecimiento y disminuye la fragmentación del colágeno en la dermis. Además, contribuye a la salud y resistencia tanto del cabello como de las uñas.

Entonces, ¿se le puede considerar una solución holística?

El término queda ampliamente justificado porque al tomar colágeno hidrolizado Peptan, se está nutriendo simultáneamente las articulaciones, los huesos y la piel, así como los tejidos conectivos esenciales para nuestro bienestar. Los beneficios de esta nutrición activa se extienden al confort digestivo, como se ha observado recientemente, así como en una mayor higiene del sueño y función cognitiva.



**FLORENCIA
MORENO TORRES-
MCLAVERTY**
GLOBAL MARKETING
MANAGER

¹. peptan.com/es/referencias-de-peptan/



MÚLTIPLES
FORMATOS

Los polvos se diluyen fácilmente y son neutros en sabor y olor. También está disponible en cápsulas, comprimidos y shots bebibles.

DOSIS DIARIA

Es importante tomarlo una vez al día ininterrumpidamente. La constancia es el factor principal para ver los resultados en el menor tiempo posible. La dosis diaria recomendada es de 5-10 gramos.

MEJOR VOLUMINIZADOR DE LABIOS

SHEGLAM POUT-PERFECT SHINE

¿Cuáles son las características más destacadas de este voluminizador?

Destaca por su formato innovador en bolígrafo de clic, una de las propuestas pioneras de Sheglam en la industria cosmética. Además, su fórmula está infundida con aceite de coco, lo que aporta una hidratación intensa sin sensación pegajosa y que dura todo el día, algo que muy pocos voluminizadores o *lip plumpers* ofrecen. Además, su efecto de “relleno” no viene acompañado de picor ni de irritación, como sucede con otros productos de este tipo. Este se consigue gracias a su brillo de alto impacto, su textura cremosa y su capacidad de suavizar y rellenar visualmente las líneas de los labios. A esto se suma que, además de volumen, ofrece color y brillo en un solo paso, simplificando la rutina.

¿Cómo funciona exactamente un *lip plumper*?

Es un producto cuyo objetivo es que los labios se vean más carnosos y jugosos. En este caso, el efecto voluminizador es instantáneo, pero sin hormigueo. La fórmula cremosa se funde inmediatamente y, junto al brillo microrreflectante, crea un efecto de labios suaves y más grandes, sin molestias ni irritación.

¿Por qué se apuesta por el aceite de coco como ingrediente estrella?

Es clave porque aporta hidratación profunda, una sensación de piel

nutrida, una suavidad inmediata y un acabado cómodo y flexible de larga duración. Su aporte mejora el volumen visual al mantener los labios más lisos y saludables. Además del aceite de coco, Sheglam Pout-Perfect Shine contiene ceras, emolientes, aceite de semilla de uva, derivados de vitamina E, pigmentos y fragancia. Muchos de estos ingredientes son de origen natural y se integran en una fórmula diseñada para ser muy suave y cremosa. Es un producto apto incluso para los labios que son más sensibles.

Además de aportar brillo, ¿proporciona un color intenso?

Sí, está formulado para generar un acabado de alto brillo, tipo acuarelado y translúcido, que hace que los labios se vean visiblemente más voluminosos y pulidos. Al mismo tiempo, ofrece alta pigmentación, logrando que en una sola pasada el color sea vibrante y rico, pero sin perder la ligereza y la comodidad típica de un gloss.

El resultado es un labial con un equilibrio ideal entre brillo intenso, color visible y volumen natural.



SYLVIA FU
CEO Y FUNDADORA
DE SHEGLAM

VARIEDAD DE TONOS

Está disponible en 12 tonos que abarcan desde suaves rosas hasta nudes, pasando por tonos marrones. Esto ofrece una gran versatilidad tanto para looks naturales como para quien busca un acabado más cálido y sofisticado.

APLICACIÓN

Al presionar suavemente la base del bolígrafo, se dispensa cerca de 1 mm de producto por clic. Aplicar de forma suave sobre los labios limpios para lograr un acabado uniforme.



MEJOR COLÁGENO LÍQUIDO

GOLD COLLAGEN® FORTE AGELESS

¿Qué características y beneficios tiene este colágeno bebible?

Tiene una fórmula líquida de alta absorción que mejora la firmeza, la hidratación, la elasticidad y, además, refuerza la función barrera de la piel desde dentro. Es el resultado de más de 15 años de investigación científica de la mano del experto en colágeno MINERVA Research Labs.

¿Cuáles son sus principales ingredientes activos y su función?

Destacan el colágeno hidrolizado, que aporta firmeza; la elastina, para una mayor elasticidad; y las ceramidas, que mejoran la función barrera y la hidratación. Además, también incluye antioxidantes y vitaminas esenciales para la protección celular, así como ácido hialurónico, pro retinol, azafrán y bioperine, que mejoran la hidratación, la regeneración celular y la biodisponibilidad de los nutrientes. En total, se trata de una combinación de 23 ingredientes premium de alta eficacia con una sinergia perfecta, respaldada por la innovación tecnológica y controles rigurosos.

¿Por qué es importante que el colágeno sea marino?

Los 12.000 mg de péptidos de colágeno marino propician una alta biodisponibilidad, lo que permite una absorción rápida y eficaz para estimular la producción natural de colágeno. Además, el marino es el más similar al que tenemos en nues-

tra piel. Es importante tomarlo para tener una rutina de belleza completa porque los productos tópicos no llegan a actuar en la dermis, que es donde se origina el envejecimiento.

¿Es un refuerzo energético para ayudar en el día a día?

No es un energizante como tal, pero su combinación de macronutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes ayuda a mejorar la vitalidad de la piel y el bienestar en general. Permite sentirse bien y verse mejor con el paso del tiempo.

¿Se puede considerar entonces un complemento pro-aging?

Sí, porque acompaña la piel en cada etapa reforzando la firmeza, suavizando las arrugas y mejorando la hidratación. Es una fórmula completísima y atemporal que ayuda a mejorar la apariencia de la piel.

¿Para quién es recomendable?

Es perfecto para las personas que buscan mejorar la firmeza y la hidratación y aspiran a un envejecimiento saludable con un cuidado integral. Muy adecuado para quienes buscan dar un paso más en su rutina de belleza y apostar por un autocuidado consciente.



LAURA GARCÍA
MARKETING MANAGER IBERIA
MINERVA RESEARCH LABS



DOSIS DIARIA

Es recomendable consumir una botellita de 50 ml al día. Preferiblemente, en ayunas para una mejor absorción. Puede tomarse durante largos periodos de tiempo como parte de un cuidado integral. El tratamiento óptimo es de tres meses.

RECETA FÁCIL

Aunque lo ideal es tomarlo solo porque está delicioso, Gold Collagen® Forte Ageless se puede tomar también batido con medio plátano, fresas, un toque de yogur y hielo.

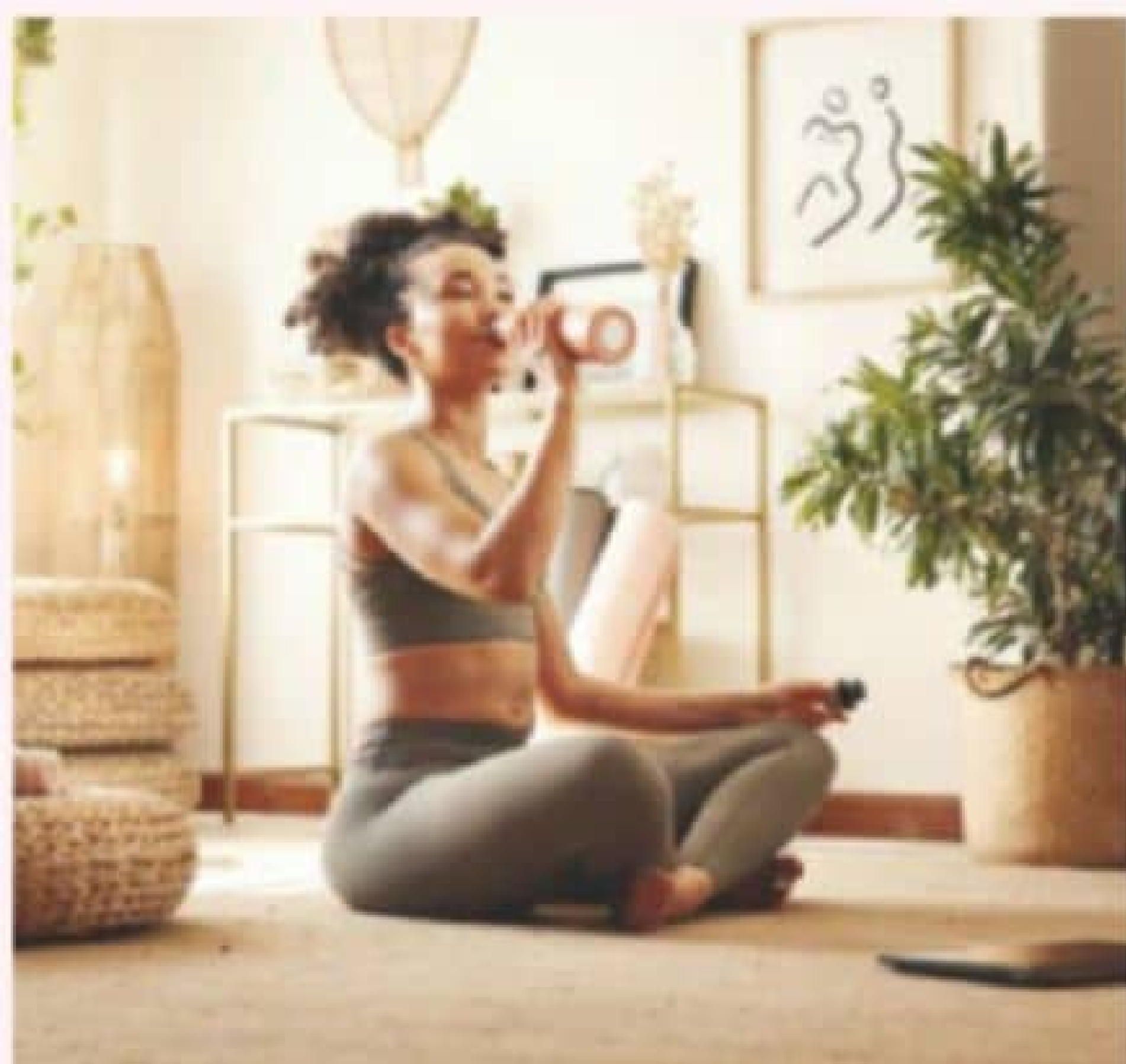
Y en nuestra web

Las mejores ideas para comenzar el año cuidándote con lo último en moda y belleza



ESTILO

Consejos expertos para vestir las prendas de temporada con la gracia de una influencer



ENTRENO

Estos son los mejores ejercicios de pilates y yoga que puedes hacer en casa para sentirte bien



LIBROS

Llena tus tardes de fin de semana con lecturas inspiradoras recomendadas por especialistas



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORES WEB Marta Carcelén, Ángel Pérez Viniegra

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González, Marina Ubach

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRI, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 05-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

日本の
神話と伝説



MITOS Y LEYENDAS DE JAPÓN

Descubre las fascinantes historias que forjaron
el País de las Ocho Islas



Primera entrega
La Creación del Mundo

2'99€

Una colección imprescindible para los amantes
de la cultura japonesa.



Ya disponible en www.mitosjapon.com

Más de dos décadas en tu farmacia, hoy en el podio de CLARA



Fiore di Pompeia®

Mejor Producto Específico Corporal de 2025

Fiore di Pompeia®, la solución por excelencia para la higiene íntima femenina, elegida por miles de lectoras como el **Mejor Producto Específico Corporal** en los **Premios CLARA 2025**. Descubre la espuma que hará de tu higiene íntima diaria una experiencia única.



Sin jabón, sin ácido
láctico y sin gas



pH 4.5-5.5 afín a la
zona íntima femenina



Fórmula exclusiva
vegana y sin gluten



Ayuda en el tratamiento
de afecciones íntimas



Con 8 activos botánicos
de grado terapéutico



Recomendada por
ginecólogos

Pompeia Life®, más de 30 años al frente de la Cultura de la Salud Íntima Femenina

